Lehrbuch

des

Haushaltungs-Unterrichtes

für

Mädchen aus den wenig bemittelten Klassen.

Preisschrift,

als Leitfaden für Schulen, sowie zum Selbstunterricht

herausgegeben

von der

Concordia,

Verein zur Förderung des Wohles der Arbeiter.

Berlin 1892.
Ernst Siegfried Mittler und Sohn
Königliche Hofbuchhandlung
Kochstraße 68—70.

Einleitung.

Durch den Schulzwang ist die erste Erziehung der Kinder bei uns bis zu einem gewissen Grade staatlich vorgeschrieben und überwacht. Verläßt aber das heranwachsende Kind die Schule, so tritt an die Eltern oder deren Stellvertreter die verantwortungsvolle, folgenschwere Frage heran: „Was soll das Kind werden?" Die Beantwortung dieser Frage richtet sich nach unendlich vielen Umständen. In den Kreisen der ärmeren Bevölkerung wird immer der Gesichtspunkt ausschlaggebend sein, möglichst schnell die Kinder von der Unterstützung der Eltern unabhängig zu machen, sie auf eigene Füße zu stellen. Dies gilt sowohl für den Jüngling, wie für das Mädchen. Die letzteren können hier nicht, wie es bei den Begüterten zu geschehen pflegt, im Schooße ihrer Familie verbleiben, wo sie ihre weitere Ausbildung in bequemer Weise genießen können, bis sie eventuell durch Heirath selbst eine neue Familie begründen. Das unbemittelte Mädchen muß in der Regel das Elternhaus verlassen, um ihr Fortkommen zu suchen. Vergleicht man die verschiedenen Berufszweige, so kommt man immer wieder zu der Ueberzeugung, daß der **Hausdienst** die beste und dankbarste Beschäftigung für die Mädchen ärmerer Stände bildet. Hier sind sie andauernd überwacht, vor den Ge-

fahren, die der unbeschützten Jugend drohen, bewahrt, haben keinerlei Sorgen um ihre leiblichen Bedürfnisse und, was die Hauptsache ist, sie finden hier die beste Gelegenheit, sich für ihre eventuelle spätere Verheirathung in umfassender Weise vorzubereiten. Gewisse Vorkenntnisse sollte aber ein jedes Mädchen schon in ihren ersten Dienst mitbringen, und diese ihr beizubringen, ist Aufgabe der Volksschule.

Die Volksschule muß mehr noch als jede andere für die praktischen Fragen des Lebens vorbereiten, denn der Arbeiter, ob männlichen, ob weiblichen Geschlechts, tritt ohne Uebergang von der Schule mitten hinaus in den Kampf ums Dasein. Der Frau fallen dabei nicht minder schwere Aufgaben zu, wie dem Manne. Sorgt der Letztere durch seiner Hände Arbeit für das Einkommen der nothwendigen Geldmittel, so ist die erstere für eine rationelle Anwendung derselben zum größten Theil verantwortlich. Durch ihre Hand gelangt der größte Theil des Geldes zur Ausgabe; die Nahrung allein beträgt über die Hälfte der jährlichen Ausgaben; auch die meisten sonstigen Anschaffungen besorgt die Frau. Noch in anderer Beziehung kann und muß die Frau einen mächtigen Einfluß auf die Entwickelung der sozialen Verhältnisse äußern. Sie ist es, der die Pflege und Erziehung der kleinen Kinder allgemein anvertraut wird, die den Grund legt zum Gedeihen oder Verderben der jungen Menschenleben. Wollen wir gesunde, kräftige, intelligente Arbeiter heranziehen, so müssen die Kinder in frühester Jugend an Leib und Seele richtig behandelt werden. Den Frauen müssen die Kenntnisse beigebracht werden, dieser hohen Aufgabe gerecht werden zu können. In den Mädchenschulen schon müssen nach Möglichkeit Dinge gelehrt werden, die die Frau zur Erfüllung ihres von der Natur vorgeschriebenen Berufes befähigen. Es ist

anzuerkennen, daß in manchen Schulen schon Dankenswerthes darin geleistet wird. Auch die Einrichtung besonderer Schulen für den Haushaltungs-Unterricht kennzeichnet einen bemerkenswerthen Fortschritt in dieser Richtung.

Das nachstehende Büchlein soll das große Gebiet des Haushaltungs-Unterrichtes in gedrängter Kürze umfassen, soll denjenigen, welche einen solchen Unterricht zu ertheilen haben, als Leitfaden dienen, soll die Lehrer an Volksschulen, in denen Haushaltungs-Unterricht als besonderer Lehrgegenstand nicht eingeführt ist, befähigen, entsprechende Belehrung an den sonstigen Unterricht anzuknüpfen, soll endlich auch diejenigen, welche des lebendigen Wortes des Lehrers ermangeln, in den Stand setzen, sich durch häusliches Studium die Kenntnisse anzueignen, die die Frau bei ihrem Eintritt ins Leben mitbringen soll.

Inhalts-Verzeichniß.

Seite

I. Allgemeine Grundsätze, welche bei der Gründung und Führung eines Haushalts zu beobachten sind 1

Die Pflichten der Hausfrau. Häusliche Buchführung . . . 10

II. Die Wohnung 12

Lage des Hauses rücksichtlich Stadtviertel und Himmelsgegend, Windrichtung, Höhe, Bodenbeschaffenheit 13

Lage der Wohnung im Hause 14

Neubauten 16

Einrichtung und Instandhaltung der Wohnung 17

Das Heizen 22

III. Kleidung und Wäsche 25

Die Anschaffung der Kleidung 27

Instandhaltung und Reinigung der Kleider 29

Wäsche 31

Das Waschen der Wäsche 33

Die Entfernung von Flecken aus Kleidern und Wäsche . . 38

Das Bett 39

IV. Die Nahrung 40

Die hauptsächlichsten Nahrungs- und Genußmittel; ihre Verfälschungen, Anwendungs- und Zubereitungsweise; Regeln für den Einkauf zc. 41

Das Fleisch 42

Die Zubereitung des Fleisches 45

Aufbewahrung und Konservirung des Fleisches 46

Eier, Getreide, Mehl, Gemüse zc. 47

Kolonialwaaren 51

Flüssige, natürliche und künstliche Nahrungs- und Genußmittel, Wasser, Milch und ihre Abkömmlinge, Alkohol, Conserven 54

Ernährungslehre 58

Seite

Küchenausrüstung 68
Koch-Rezepte 72
1. Speisezettel für eine Winterwoche 84
2. Speisezettel für eine Frühjahrswoche 86
3. Speisezettel für eine Sommerwoche 87
4. Speisezettel für eine Herbstwoche 89
V. Die wichtigsten Regeln für die Pflege der Kranken und Säuglinge 94
Das Krankenzimmer 96
Das Krankenbett 96
Die Abwartung der Kranken 97
Hausmittel 98
Die Pflege der Säuglinge 99
Die Nahrung der Neugeborenen 99
Tagesnahrung eines Säuglings 100
Abwartung des Säuglings 101

I. Allgemeine Grundsätze, welche bei der Gründung und Führung eines Haushalts zu beobachten sind.

Die Pflichten der Hausfrau. Häusliche Buchführung.

Es ist ein schönes, ehrendes Zeichen, daß das Wort „Haushalten“ in der deutschen Sprache die Nebenbedeutung von „Zusammenhalten des Besitzes“, „sparsam sein“, in sich trägt. Mit unbeschränkten Mitteln „Haus zu halten“ ist keine Kunst; je geringer die Einnahmen, je beschränkter die Mittel, desto größer ist die Kunst des Haushaltens, desto schwieriger die Lösung der Aufgabe, mit den gegebenen Mitteln möglichst vortheilhafte Resultate zu erzielen. Die kluge, rationelle Leitung des Hauswesens, wie sie der Hausfrau obliegt, ist eine so schwierige Sache, erstreckt sich auf so viele, verschiedene Gebiete des täglichen Lebens, erfordert eine solche Menge von Wissen und Können, daß die Vorbereitungen zu diesem Beruf, das Sammeln der diesbezüglichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die Uebung in den erforderlichen Tugenden, schon frühzeitig beginnen muß, wenn ein sicherer, schöner Erfolg erwartet werden soll. Mit dem „Verstand“ der mit dem „Amte“ kommt, ist hier nicht geholfen. Der ganze Charakter bedarf der Erziehung nach ganz bestimmten Grundsätzen. Schule und Haus müssen sich in die Aufgabe theilen, diese Erziehung zu bewerkstelligen.

Welches sind die Kardinaltugenden, in denen das heranwachsende Mädchen sich üben muß?: Fleiß, Ordnung, Sparsamkeit, Reinlichkeit, Pflichttreue.

Jede dieser Tugenden für sich ist nicht leicht zu erlernen. In ihrer Gesammtheit erfordern sie die Aufbietung hoher moralischer und physischer Kräfte. Ihre Nothwendigkeit wird uns klar werden, wenn wir im Folgenden die Grundsätze betrachten werden, die für die gute Führung eines Haushaltes maßgebend sind:

Erste Voraussetzung ist dabei, daß die Frau gewisse theoretische und praktische Kenntnisse mitbringt, die sie aus Büchern, oder aus dem Munde des Lehrers, durch Uebungen in Schule und Haus erworben haben muß. Fragen aus den verschiedensten Gebieten treten an den Hausvorstand heran, deren eine immer wichtiger ist, als die andere, und deren richtige Beantwortung auf körperliches und geistiges Gedeihen sowohl, wie auf die materiellen Verhältnisse von entscheidendem Einfluß ist. Auch der Arme, oder vielmehr dieser vor Allen, nimmt an den Segnungen Theil, die die fortgeschrittene Kenntniß der Lebensbedingungen, die durch die Wissenschaft begründete Erkenntniß vernünftiger, rationeller Lebensweise, allen Menschen zu Theil werden läßt. Sorgen die Behörden des Staates und der Gemeinden dafür, daß den Anforderungen dieser Wissenschaft, die wir Hygiene oder Gesundheitslehre nennen, im Großen Genüge geschehe, überall auf das Wohl und Wehe der Bewohner bedacht, so ist es Pflicht des Einzelnen, diese Bestrebungen ins Einzelne, in sein Haus, in seine Familie zu übertragen, da nur durch dieses Zusammenwirken von Familie und Staatsbehörde ein gedeihlicher Erfolg zu erwarten ist. Im Hause sind es Mann und Frau, die sich in die große Aufgabe der vernunftgemäßen Leitung des Hauswesens zu theilen haben. Jedem sind dabei bestimmte Verrichtungen zugewiesen, die ihrer Natur nach mehr für den Einen oder den Anderen passen; oft aber wird, besonders in ärmlichen Verhältnissen, der Eine den Anderen ersetzen oder vertreten müssen, so daß eine möglichst umfassende Kenntniß aller Hausstandsangelegenheiten für Beide unerläßlich ist.

Der Frau fällt bei der Führung des Hausstandes eine große, verantwortliche Aufgabe zu. Sie ist es, durch deren Hand der bei weitem größte Theil aller Ausgaben vollzogen wird, die durch

besonnenes, sachverständiges Handeln ebensoviel sparen, wie durch Unverständigkeit vergeuden kann. Dies erfordert aber eine möglichst große Vielseitigkeit in der Ausbildung: das bürgerliche Rechnen muß ihr geläufig sein; mit Nähen, Schneidern, Ausbessern, allen Arten weiblicher Handarbeit, Wäsche ꝛc. muß sie gut Bescheid wissen. Sie muß kochen können und mit den Fragen für die tägliche Nahrung und Nothdurft soweit vertraut sein, daß sie ihre Einkäufe vortheilhaft bewerkstelligen kann; über die Qualität und den Preis aller möglichen Gegenstände muß sie ein Urtheil haben. Je mehr sie selbst zu thun versteht, um so mehr spart sie fremde Hülfe, die immer theuer bezahlt werden muß. Je vielseitiger die Kenntnisse sind, desto größer ist die Aussicht auf Verdienst und Ersparung von Ausgaben. Dies giebt den weiteren Grundsatz, alle vorhandenen Kräfte nach Möglichkeit auszunutzen, sei es, daß man dadurch fremde Hülfe spart, oder Anderen die eigenen Kräfte dienstbar macht. Man darf keine Arbeit scheuen, soweit sie ehrenhaft ist und man sich ihrer gewachsen fühlt. Die Anforderungen des Lebens aber verlangen, daß man sich eine möglichst lohnende Arbeit suche, nicht mit unnützer Arbeit seine Zeit verliere. Die Hausfrau, die ihre Arbeit im Hause gewissenhaft versieht, bringt zwar keinen baaren Verdienst, indirekt aber verdient sie doch durch Ersparung von Ausgaben.

Die Arbeit im Hause ist sehr umfangreich. Eine geordnete Zeiteintheilung und pünktliche Innehaltung derselben unterstützen hier ebenso, wie die Ordnung in anderen Dingen. Wer seine Zeit ordentlich eintheilt, kann doppelt so viel leisten, als Andere. Frühzeitig beginne man sein Tagewerk und lege sich früh zur Ruhe nieder; denn der fleißige, jugendliche Arbeiter muß 7 bis 8 Stunden Schlaf beanspruchen.

Ordnung regiert die Welt, Ordnung lehrt Haushalten. Ordnung in allen Dingen erleichtert alle Lebensaufgaben. Sie schafft Zeit und Raum und giebt uns innere Befriedigung. Es ist ein weiter Begriff, der viel in sich birgt.

Zur Ordnung hat sich die Sparsamkeit zu gesellen, die Kunst, mit den vorhandenen Mitteln auszukommen, unnöthige Ausgaben zu vermeiden, die nothwendigen Ausgaben möglichst gering zu gestalten, nicht verbrauchte Gelder und Hülfsmittel für schwere Zeiten aufzubewahren. Zum Sparen ist eine gewisse Anleitung nöthig, Wie soll man sparen?:

1. Man kaufe nie etwas, was man nicht braucht, — nur etwa weil es besonders billig zu sein scheint; — „wer kauft, was er nicht braucht, muß bald verkaufen, was er braucht". Insbesondere hüte man sich vor den sogenannten „kleinen Ausgaben"; „viele Wenig machen ein Viel".
2. Man sorge in erster Linie für den Ankauf der nothwendigen Gegenstände und suche diese möglichst vortheilhaft zu beschaffen. Dabei ist Folgendes zu beachten: Man kaufe möglichst direkt vom Produzenten mit Vermeidung der Zwischenhändler, die die Waaren vertheuern. Man kaufe so viel als thunlich im Großen ein; denn dann ist der Preis vieler Artikel wesentlich geringer, und die Waare pflegt besser zu sein; — Gegenstände, die verderben können, sind hiervon auszuschließen. Man kaufe der Qualität nach eine gute, nicht die billigste Waare ein, die die theuerste zu werden pflegt. Das Beste ist häufig gerade das Billigste. Man kaufe bei bekannten, leistungsfähigen Firmen, möglichst in der Nähe der eigenen Wohnung, um einmal die gute Nachbarschaft zu bethätigen, umgekehrt aber eventuell leicht reklamiren zu können. Man benutze „Gelegenheitsverkäufe" nur, wenn man sich auf die betreffende Waare gut versteht.
3. Man bezahle Alles sofort baar. Denn, wer vom Kaufmann Waare borgt, darf dieselbe nicht so genau kritisiren, wie bei Baarzahlung; auch wird der zu vereinbarende Preis bei Zahlung „auf Borg" vom Käufer nicht so genau genommen; durch Irrthümer oder bösen Willen entstehen leicht Verluste; die Verführung zu unnöthigen Einkäufen ist vergrößert. Bei Baarzahlung dagegen hat man Anspruch auf beste

Waare, erhält häufig einige Prozente Rabatt und ist auch immer besser über seinen jeweiligen Vermögensstand orientirt. Vor sogenannten „Abzahlungs-Geschäften“ ist dringend zu warnen, sie sind häufig von gewissenlosen Schwindlern geführt, so daß diejenigen, die von ihnen kaufen, sich den größten Gefahren aussetzen.

4. Man suche bei Zeiten einen Spar- oder Nothpfennig zurückzulegen, damit man bei unvorhergesehenen Unglücksfällen nicht in Verlegenheit gerathe.

5. Man führe Buch und Rechnung über alle laufenden Einnahmen und Ausgaben nach der weiter unten folgenden Anleitung.

Eine weitere aus der Ordnung hervorgehende Tugend ist die Reinlichkeit. Reinlichkeit am eigenen Körper, an den Kindern, in der Wohnung, bei allen Verrichtungen ist eine Grundbedingung für Gesundheit und Wohlbefinden. Auch der Aermste kann seinen geringen Sachen durch Reinlichkeit ein gutes Ansehen verleihen.

Wenn nun alle diese Vorbedingungen für eine gute Führung des Haushaltes erfüllt sind, wenn Mann und Frau mit Pflichttreue ihren Obliegenheiten nachkommen, so bleibt noch eine zum guten Gelingen unerläßliche Anforderung zu erfüllen, daß nämlich Mann und Frau in allen Dingen gemeinschaftlich berathen, beschließen und in demselben Sinne handeln; daß nicht der Eine vergeudet, was der Andere mühsam erspart; daß sie sich gegenseitig mit Rath und That unterstützen, gegenseitig ihre Leistungen anerkennen. „Mit vereinten Kräften“ müssen sie den Kampf ums Dasein aufnehmen; dann wird der gute Erfolg nicht ausbleiben. Umgekehrt ist leicht einzusehen, wohin eine Nichtbefolgung der obigen Lehren führt. Wo statt Fleiß und Arbeitsamkeit, Faulheit und Müßiggang herrschen, ist der Anfang zu allen Lastern gelegt; die Einnahmen verringern sich, man muß schlecht und ungesund leben, schließlich Schulden machen. Noth und Elend ziehen ein; Hunger und Krankheit führen zum Ruin der Familie. Dieselben Folgen treten ein bei mangelnder Sparsamkeit, wenn

die Einnahmen und Ausgaben sich nicht das Gleichgewicht halten. Vor Allem aber sehe die Hausfrau zu, durch Ordnung und Reinlichkeit ihre noch so bescheidene Wohnung zu einem Schmuckkästchen zu gestalten, damit es dem Manne nirgends besser gefällt, er sich nirgends gemüthlicher fühlt, als zu Hause. Auch die Zubereitung der Speisen und ihre Auswahl nach richtigen Grundsätzen, wie wir sie später lehren werden, bedarf der vollen Aufmerksamkeit der Hausfrau. Findet der von der Arbeit ermüdet heimkehrende Mann die Wohnung in Unordnung, das Essen schlecht und ungenügend, dann wird er bald anfangen, ins Wirthshaus zu gehen, die fehlende Nahrung durch Branntwein zu ersetzen und so an einem Abend mehr ausgeben, als seine ganze Familie in Tagen verbrauchen sollte. Frau und Kinder müssen schwer darunter leiden; bald fehlt es am Nothwendigsten; der Ruin der Familie ist nicht abzuwenden.

Wir wollen jetzt dazu übergehen, die aufgestellten Grundsätze praktisch zu verwerthen. Gehen wir aus von den Fragen, welche man sich bei Begründung eines neuen Hausstandes, d. h. bei Eingehung der Ehe, in materieller Beziehung vorzulegen hat:

Glücklich sind die, welche mit einem festen Jahreseinkommen rechnen dürfen. Sei dieses auch noch so gering, so kann man doch, wenn man es richtig einzutheilen gelernt hat, der Zukunft ruhigen Muthes entgegensehen. Wie viele aber sind nicht in dieser glücklichen Lage. Der Handarbeiter, der für täglichen Lohn arbeitet, immer der Kündigung gewärtig, soll aber darum der Segnungen der Ehe und des Familienstandes nicht verlustig gehen. Ist er fleißig, arbeitsam und tüchtig, so darf auch er ein gewisses Minimum von Einnahmen in Ansatz bringen. Nur muß er doppelt vorsichtig sein bei der Veranschlagung seiner voraussichtlichen Einnahmen und Ausgaben. Schon vor Eingehung der Ehe muß unter diesen Verhältnissen Vieles bedacht, erwogen und berechnet werden. Wir sprechen hier natürlich nur von den materiellen Fragen und stellen es als obersten Grundsatz hin, daß man sich nicht verleiten lasse, die Ehe eher einzugehen, als bis das Geld

zur Beschaffung der nothwendigen Ausstattungsgegenstände vorhanden ist. Die Verführung, diesen Grundsatz nicht zu beachten, ist groß und tritt an die Betreffenden heran in Gestalt gewissenloser Händler, die unter Vorspiegelung aller möglichen Erleichterungen ihre Waare auf Kredit, gegen Ratenzahlungen 2c. fortgeben. Davor ist dringend zu warnen! Denn, wenn der Käufer nicht durch gewisse Vertragsklauseln schon betrogen wird, so ist das Mindeste, daß er die Waaren wesentlich theurer bezahlen muß, als bei Baarzahlung. Schuldenfrei soll man in den neuen Hausstand eintreten, damit die rechte Freude am Verdienen und Sparen vorhanden sei! Wer seinen Verdienst zum Bezahlen von Zinsen oder Schulden braucht, verliert die rechte Lust am Verdienen, am Arbeiten. Die Ausstattung wird bei uns in Deutschland meist von der Frau besorgt; häufig wird aber der Mann dazu beisteuern müssen. Ueber die Kosten läßt sich natürlich schwer etwas feststellen, da selbst der Begriff des Nothwendigen sehr dehnbar ist. Um aber einen ungefähren Anhalt zu geben, lassen wir hier eine

Kostenaufstellung für sehr bescheidene Verhältnisse folgen:

Wir nehmen an, es sollten Wohnzimmer, Schlafzimmer und Küche eingerichtet werden:

1. Schlafzimmer: 2 Bettgestelle in Holz oder Eisen à 15,0 = 30,0 *M*; 2 Strohsäcke à 5,0 = 10,0 *M*.: 2 Seegrasmatratzen à 10,0 = 20,0 *M*; 4 Kopfkissen à 4,0 = 16,0 *M*; 2 Deckbetten oder Decken à 12,0 = 24 *M*; 4 Betttücher à 3,0 = 12,0 *M*; 8 Kissenbezüge à 1,25 = 10,0 *M*; 4 Deckbezüge à 3,75 = 15,0 *M*; mithin 2 komplete Betten 137,0 *M*; ferner: 1 Kleiderschrank, einthürig, lackirt 25,0 *M*; 1 Tisch 8,0 *M*; 2 Stühle à 2,50 = 5,0 *M*; 1 Spiegel 2,0 *M*; Waschgeschirr 2c. 4,0 *M*. In Summe 137 + 62 = 199 *M*.
2. Wohnzimmer: Sopha — am besten ein Schlafsopha wegen eventuellen Familienzuwachses 100,0 *M*; 1 Tisch 12,0 *M*; 4 Stühle à 3,0 = 12,0 *M*; 1 Kommode 30,0 *M*;

1 Fußbodenteppich 6,0 *M.*; 2 Fenstervorhänge à 6,0 = 12,0 *M.*; 1 Uhr 10,0 *M.*; 1 Lampe 3,0 *M.* In Summe 185 *M.*

3. Küche: 1 Küchenschrank 36,0 *M.*; 1 Küchentisch 9,0 *M.*; 2 Stühle à 2,0 = 4,0 *M.*; 1 Aufwaschbank 2,50 *M.*; 1 Löffelbrett 1,0 *M.*; 1 Ascheneimer 2,50 *M.*; 1 Kohlenkasten 2,0 *M.*; 1 Feuerschippe 0,50 *M.*; 1 Feuerhaken 0,40 *M.*; 1 Beil 1,75 *M.*; 1 Wasserkessel, verzinnt 3,0 *M.*; 1 gußeiserner Koch- oder Suppentopf 1,80 *M.*; 1 Schmortopf 1,30 *M.*; 1 eiserne Pfanne 1,25 *M.*; 2 Kasserolen à 0,80 = 1,60 *M.*; 2 Schüsseln à 0,80 = 1,60 *M.*; 5 Topfdeckel à 0,30 = 1,50 *M.*; 1 Reibeisen 0,70 *M.*; 1 Durchschlag 0,90 *M.*; 1½ Litermaß 0,50 *M.*; 1 Kaffeemühle 3,0 *M.*; 1 Waage 3,0 *M.*; 1 Salzbehälter 0,80 *M.*; 4 braune Thontöpfe 0,50 *M.*; 3 weiße Töpfe 1,50 *M.*; 2 weiße Schüsseln à 1,20 = 2,40 *M.*; 1 Kaffeekanne 0,75 *M.*; 3 Tassen 1,50 *M.*; 6 Teller 1,0 *M.*; 1 Suppenterrine 1,50 *M.*; 6 hölzerne Löffel 0,50 *M.*; 12 zinnerne Löffel verschiedener Größe 1,80 *M.*; 1 Schöpflöffel 0,40 *M.*; 2 Küchenmesser à 0,75 = 1,50 *M.*; 4 Gemüsemesser 0,50 *M.*; 4 Bestecke à 0,60 = 2,40 *M.*; 6 Gläser à 0,15 = 0,90 *M.*; 1 Blechbrett 0,80 *M.*; 1 Pfropfenzieher 0,40 *M.*; 2 Blechwannen à 1,0 = 2,0 *M.*; 1 hölzerner Eimer 2,0 *M.*; 1 Besen 0,80 *M.*; 1 Staubbesen 1,50 *M.*; 1 Schrubber 1,30 *M.*; 3 Wichsbürsten 1,25 *M.*; 1 Ausklopfer 0,60 *M.*; 1 Küchenlampe 1,0 *M.*; Küchenhandtücher, Staubtücher ꝛc. 3,0 *M.* In Summe 112,40 *M.*

Die ganze Ausstattung würde somit rund 500 *M.* kosten; an Küche und Schlafzimmer wird sich wenig streichen lassen, höchstens am Wohnzimmer. Hinzuzurechnen ist aber noch die persönliche Ausstattung an Leibwäsche, Kleidung ꝛc.

Ist nun nach Erfüllung der oben aufgestellten Bedingungen der neue Hausstand gegründet, so kommt es jetzt darauf an, einen Kostenvoranschlag aufzustellen, in welchem man sich klar macht,

wieviel man im Ganzen und wieviel man für die einzelnen Objekte jährlich, bezw. monatlich und täglich ausgeben darf. Dies ist sehr erleichtert, wenn man die zu erwartenden Einnahmen vorher genau kennt. Dann lehren statistische Erfahrungen, den wievielten Theil man für Wohnung, Nahrung, Kleidung, Vergnügungen ꝛc. ausgeben darf.

Wo aber die Einnahmen unbestimmt, wechselnd sind, muß man dieser Berechnung eine voraussichtliche, wahrscheinliche, aber möglichst ungünstige Einnahme zu Grunde legen, zunächst für die Deckung der unumgänglich nothwendigen Bedürfnisse sorgen und dann die übrigen Ausgaben mit den Einnahmen ins Gleichgewicht setzen. Unerwartete Mehreinnahmen lassen sich leichter vertheilen, als sich Ausfälle in der erwarteten Einnahme ersetzen lassen. Darum sei man vorsichtig und gebe sich keinen Illusionen hin!

Die größten, unvermeidlichen Ausgaben sind die für Nahrung und Wohnung. Für beide hat man bestimmte Normen im Verhältniß zur Gesammteinnahme aufgestellt:

Bei einer Jahreseinnahme von 800 *M.* sollen für die Nahrung etwa 450 bis 480 *M.* (56 bis 60 pCt.) verwendet werden. Die Zahl von 450 *M.* werden wir unseren Ausführungen über die Ernährung in Kap. IV zu Grunde legen. Für die Wohnung sollten etwa 16 bis 20 pCt., also in diesem Fall 130 bis 160 *M.* angewendet werden. Fälschlicher Weise pflegt man hier zu „sparen“: wie sehr zum Schaden der Gesundheit, wird Kap. II lehren. Die Restsumme dient für öffentliche Abgaben — Steuern, Versicherungen, Krankenkasse ꝛc. — Kleidung, Feuerung und Beleuchtung, Ersatzanschaffungen, Vergnügungen ꝛc.

Bei einer Jahreseinnahme von 1100 *M.* rechnet man für die Nahrung etwa 600 *M.*, für die Wohnung etwa 200 *M.*

Bei einer Jahreseinnahme von 1500 *M.* darf die Nahrung 800 *M.*, die Wohnung 300 *M.* kosten.

Einen Anhalt für die Vertheilung der sonstigen Ausgaben giebt die folgende, von dem Statistiker Engel aufgestellte Tabelle:

Gruppen der Lebensbedürfnisse	Prozentverhältniß unter den Ausgaben je einer Familie des Arbeiterstandes mit 900 bis 1200 *M.* Jahreseinkommen		des Mittelstandes mit 1800 bis 2400 *M.* Jahreseinkommen		des Wohlstandes mit 3000 bis 4500 *M.* Jahreseinkommen	
1. Nahrung	62 pCt.	95 pCt.	55 pCt.	90 pCt.	50 pCt.	85 pCt.
2. Kleidung	16 „		18 „		18 „	
3. Wohnung	12 „		12 „		12 „	
4. Heizung u. Beleuchtung	5 „		5 „		5 „	
5. Erziehung, Unterricht	2 pCt.	5 pCt.	3,5 pCt.	10 pCt.	5,5 pCt.	15 pCt.
6. Rechtsschutz 2c.	1 „		2 „		3 „	
7. Gesundheitspflege	1 „		2 „		3 „	
8. Erholung	1 „		2,5 „		3,5 „	

Um nun jederzeit einen Ueberblick über den jeweiligen Stand des Vermögens zu haben, um zu wissen, wofür das Geld ausgegeben ist, um untersuchen zu können, wo vielleicht zuviel ausgegeben wird und gespart werden muß, um sich Anderen gegenüber rechtfertigen zu können, um Irrungen beim Bezahlen zu vermeiden, ist es unerläßliche Pflicht eines jeden Haushaltvorstandes, alle Einnahmen und Ausgaben genau aufzuschreiben, zu „buchen“.

Gewöhnlich bedienen sich Hausfrauen dazu vorgedruckter Formulare, deren Eintheilung aber meist den thatsächlichen Verhältnissen nicht recht entspricht. Jede Hausfrau wird sich daher besser und billiger ihr Ausgabebuch selber herstellen, etwa an der Hand des nachstehend gegebenen Schemas: In die erste Reihe kommen die laufenden Ausgaben der Reihe nach, wie sie vorfallen, in die folgenden Kolonnen die Summen der für die in der Ueberschrift bezeichneten einzelnen Gegenstände an dem betreffenden Tage gemachten Ausgaben. In die vorletzte Reihe kommt die Gesammtsumme der Tagesausgaben und in die letzte kommen die Einnahmen. Man kann die Einrichtung auch so treffen, daß man die laufenden Ausgaben unter Tags auf eine Schiefertafel notirt und dann Abends die Summe in die Reihe für die betreffenden

Gegenstände bucht; in diesem Fall fällt die erste Kolonne im Buche weg.

Allwöchentlich, vielleicht am Sonnabend Abend, muß ein „Abschluß“ gemacht werden, d. h. die Hausfrau muß zusehen, ob ihr „Geld stimmt“, ob ihr Kassenvorrath gleich ist der Summe ihrer Wocheneinnahmen, vermindert um die Wochenausgaben. Fehlt ihr alsdann an dem Gelde und läßt sich der Verbleib auch durch Nachdenken nicht feststellen, so muß das Defizit unter die Ausgaben gebucht werden. Analoge Abschlüsse sind am Ende eines jeden Monates und Jahres zu machen.

Juli 1891.

Tag und Datum.	Laufende Ausgaben für:	Nahrung und Getränke.	Feuerung und Beleuchtung.	Kleidung.	Sonstiges.	Summe der Tagesausg.	Einnahmen.
Donn. 2.	Brot (0,45); Milch (0,24); 1 Pfd. Reis (0,25)	0,94					v. Manne 5,0
	1 Pfd. Talgkernseife (0,40); Zwirn (0,10); Coaks (2,0)		2,0				
	Bier (0,16); Käse (0,25); Petroleum (0,20)	0,41	0,20		0,50	4,05	
Fr. 3.	Brot (0,30); Milch (0,24); Fleisch (0,45)	0,99					f. Wäsche von Herrn N.. 2,25.
	Schuhmacher (1,20); Salz (0,10); Streichhölzer (0,05)	0,10	0,05		1,20	3,14	
	2 Heringe (0,15); Apotheke (0,65)	0,15			0,65		

II. Die Wohnung.

Von denjenigen Fällen abgesehen, in welchen mit der Anstellung des Mannes eine sogenannte Dienstwohnung verbunden ist, welche er und seine Familie unentgeltlich, oder zu vortheilhaften Bedingungen bewohnen können, ferner abgesehen von den immer noch zu seltenen Fällen, in denen der Arbeitgeber, sei es eine Behörde oder ein Privater, für das reichliche Vorhandensein guter Arbeiterwohnungen Sorge getragen hat, bildet die Wahl einer zweckentsprechenden, guten, gesunden Wohnung eine der wichtigsten Aufgaben, die nicht selten der Frau zufällt, da der Mann durch seine Beschäftigung an dem Zeit raubenden „Wohnungsuchen" verhindert ist.

Es muß daher auch die Hausfrau mit den leitenden Gesichtspunkten vertraut sein, welche bei der Wahl einer Wohnung maßgebend sind.

Diese aber beziehen sich einerseits auf die Kostenfrage, andererseits auf die Lage der Wohnung rücksichtlich Stadtviertel und Himmelsrichtung, Bodenbeschaffenheit, Höhe oder Tiefe, herrschende Windrichtung 2c. und berücksichtigen schließlich eine Anzahl innerer Einrichtungen, wie dies jetzt besprochen werden soll.

Den Kostenpunkt anlangend, so war schon im 1. Kapitel gesagt worden, daß man für die Wohnung nur etwa den sechsten Theil der Einnahme aufwenden soll. Dies würde bei einer Jahreseinnahme von 800 Mark, wie wir sie unseren Betrachtungen zu Grunde legen, rund 130 Mark ausmachen. In größeren Städten ist es schwierig, für diesen Preis die wünschenswerthen Räume zu erhalten, denn auch die bescheidenste Wohnung für eine kleine Familie sollte immer aus mindestens drei Räumen, einem Schlafzimmer, einem Wohnzimmer und einer Küche, bestehen.

Statt dessen findet man in Städten häufig Verhältnisse, die allen Gesundheitsregeln Hohn sprechen: Ein Bett für die ganze Familie in einem Raume, der zugleich als Wohn-, Arbeits-, Eß- und Schlafzimmer, Küche und Vorrathsraum dient!

Kann man für den aufzuwendenden Preis im Innern der Stadt keine ausreichende Wohnung finden, so muß man weiter draußen in der Vorstadt suchen, wo die Wohnungen meist billiger sind. Man vergesse nie, daß die Beschaffenheit der Wohnung von größtem Einfluß ist auf unser Wohlbefinden; denn, da wir in ihr einen großen Theil unseres Lebens verbringen, muß sie uns durch die andauernde Einwirkung, wenn auch momentan unmerklich, allmälig energisch beeinflussen.

Hunger thut weh! Darum ist man weniger geneigt, an der Nahrung zu sparen. Eine unzureichende Wohnung dagegen macht sich nicht allsogleich fühlbar, wie die unzureichende Nahrung. Bald aber wird sie ebenso „weh thun", als der Hunger. Eine schlechte Wohnung untergräbt Gesundheit und Leben. Luft, und zwar gute Luft, Licht und Wärme soll uns die Wohnung spenden. Sie umgiebt uns wie ein „künstliches Klima" und schützt uns vor den Unbilden des wirklichen Klimas, gegen Wärmeverlust durch kalte Außentemperatur, gegen Wind und Wetter.

Lage des Hauses rücksichtlich Stadtviertel und Himmelsgegend, Windrichtung, Höhe, Bodenbeschaffenheit.

Man hat bis vor kurzer Zeit den Einfluß, den die Himmelsgegend auf den Gesundheitszustand in den Wohnhäusern ausübt, überschätzt. Die neuen statistischen und hygienischen Untersuchungen haben gelehrt, daß es hinsichtlich der Gesundheitsverhältnisse gleichgültig ist, ob die Straßenfront der Häuser nach Norden oder Süden sieht, wenn nur die Straße breit ist, die Höfe geräumig, die Hintergebäude nicht zu hoch, und die Reinlichkeit auf beiden Seiten gleich. Ebenso unhaltbar hat sich die alte Annahme erwiesen, daß der Westen einer Stadt gesunder sei, als der Osten,

weil die herrschende Windrichtung die westliche sei, wodurch der ganze bewegliche Unrath der Stadt nach dem Osten getrieben werde. Chemische und mikroskopische Untersuchungen haben gezeigt, daß dies keinen Einfluß auf die Beschaffenheit der Luft im Osten hat. Da nämlich die Verdünnung in dem freien Luftstrom über dem Ort durch Bewegung und Diffusion eine enorm große ist, indem die mittlere Geschwindigkeit der Luft auf drei Meter pro Sekunde anzunehmen ist, — werden selbst sehr starke Verunreinigungen der Luft, wie sie durch manche Fabriken gesetzt werden, schon auf wenige Hundert Meter unschädlich und unmerklich.

Daß höher gelegene Häuser im Allgemeinen für gesunder anzusprechen sind, als tiefer liegende, erklärt sich aus den Bodenverhältnissen, indem den tieferen Lagen Wasser und Unreinigkeiten von den höheren zugeführt werden und auch vom Boden aus der Luft mitgetheilt werden. Darum sind Häuser in Thalmulden und am Steilrande von terrassenförmigem Boden ungesund und häufig der Herd für epidemische Krankheiten.

Hat man Gelegenheit, sich über den Baugrund Aufklärung zu verschaffen, so achte man darauf, daß sumpfiger, feuchter Boden, sowie der durch Aufschütten gewonnene Baugrund ungesund sind. Auch die Verhältnisse des Grundwassers sind zu berücksichtigen. Es soll dasselbe auch bei hohem Stande die Grundmauern nicht erreichen. Diese letzteren Winke gehen mehr den Bauherrn an, als den Wohnungsuchenden.

Die Lage der Wohnung im Hause ist wiederum verschieden nach Himmelsrichtung, Etagenhöhe, Anordnung der Zimmer &c.

Kellerwohnungen stehen mit Recht von jeher in argem Verruf, weil sie dem Luftwechsel schwer zugängig sind, dem Licht zu wenig Eintritt gestatten, feucht und kalt sind. Dem Mangel an Luft und Licht läßt sich durch richtige bauliche Anordnung ziemlich abhelfen; der Feuchtigkeit dagegen wird man in Kellerwohnungen, auch durch fleißiges Heizen und Lüften, selten oder nie Herr. Selbst wo die Grundmauern rings von einem Luft-

schacht umgeben sind, können die Wände im Innern zwar austrocknen, durch Niederschlag indessen werden sie immer wieder feucht werden, wenn wärmere Luft von außen in die kalten Kellerräume eindringt. Die Kälte und Feuchtigkeit der Wände theilt sich allen Mobilien und Gebrauchsgegenständen mit, verdirbt diese und giebt Anlaß zu den verschiedensten Erkrankungen. Deshalb vermeide man, wenn irgend möglich, eine Kellerwohnung zu beziehen.

Von den Dachwohnungen gilt Aehnliches. Die Luft in den Häusern ist in den obersten Stockwerken schlechter, als unten; denn dadurch, daß die Luft im Hause meist wärmer ist, als die Außenluft, findet ein fortwährender Luftstrom von unten nach oben statt, und unter dem Dach sammeln sich die Unreinigkeiten, besonders, wenn es, um die Dachräume bewohnbar zu machen, möglichst dicht ist. Ist Letzteres aber nicht der Fall, so sind es die Unbilden der Witterung, die einen dauernden Aufenthalt in den Dachräumen unthunlich machen. Die große Hitze des Hochsommers macht übrigens auch bei dichtester Abdeckung Dachwohnungen ungesund.

Am gesundesten sind also jedenfalls die mittleren Stockwerke.

Die Lage der Zimmer in der Wohnung soll möglichst so angeordnet sein, daß Küche und Schlafzimmer, die jedoch von einander gut zu trennen sind, nach Osten schauen, um am Morgen Sonne und frischen Luftzug, am Abend aber Kühle zu haben. Das Wohnzimmer kann am besten gegen Westen liegen, möglichst nicht nach Norden. Der Einfluß der Himmelsrichtung hat sich zwar in der Krankheitsstatistik nicht zahlenmäßig nachweisen lassen, doch fühlt es Jedermann an seinem leiblichen und geistigen Wohlbefinden, ob er die Sonne genießt oder nicht. Ihr Einfluß macht sich im Kleinen geltend im Unterschied zwischen Bewohnern von Kellern und Bewohnern sonniger, freundlicher Räume; man erkennt ihn im Großen im Unterschied zwischen den Bewohnern sonniger Länder, wie Italiener und Griechen, und den unter ewig bewölktem Himmel lebenden Nordländern.

Eine Frage von größter Wichtigkeit ist die, ob und wann Neubauten bezogen werden dürfen.

Der berechtigte Vorwurf, den man diesen macht, ist der, daß die Wände feucht seien. Feuchte Wände aber sind ungesund, weil sie den natürlichen Luftwechsel infolge Füllung ihrer Poren mit Wasser beeinträchtigen, weil sie kalt sind und dadurch unserem Körper Wärme entziehen, weil sie viel Staub aus der Luft aufnehmen, die darin enthaltenen Pilzkeime in ihrer Entwickelung begünstigen und so zu allerlei Krankheiten (Rheumatismus, Skrophulose, Nieren- und Nervenleiden) Anlaß geben.

Wie gesagt, sollen die Wände einen Luftwechsel durch sich hindurch vermöge ihrer Porosität gestatten; sie sollen die Räume nicht hermetisch abschließen, sondern nur die Bewegung der Luft so verlangsamen und reguliren, daß wir sie nicht verspüren. Je poröser eine Wand ist, desto wärmer hält sie auch, bei gleicher Dicke. Darum müssen solche Anstriche und Bekleidungen, welche die Luft nicht durchlassen, vermieden werden. Sind die Wände feucht, wie alle neuerbauten durch die große Menge Wassers, die beim Bauen verwandt werden muß, so sind sie für die Luft undurchgängig. Dieses Bauwasser kann nur langsam verdunsten, im Sommer natürlich rascher, als wie im Frühjahr und Herbst, im ersteren Falle aber auf Kosten der Festigkeit, da der schnell getrocknete Kalk nicht gut bindet. Unterstützt wird das Trocknen durch reichliches Heizen und gleichzeitiges Ventiliren durch Oeffnen der Fenster.

Ein sicheres, einfaches Mittel für den Laien, die Feuchtigkeit der Wände zu erkennen, giebt es leider nicht. „Nasse Flecken“ an den Wänden sprechen zwar für die Feuchtigkeit, ihr Fehlen aber nicht dagegen.

Unter keinen Umständen sollte man sich durch noch so billige Miethen zum „Trockenwohnen“ verführen lassen. Man bezahlt diesen Leichtsinn und Unverstand mit seiner Gesundheit und in anderer Weise mit seinen Möbeln, Kleidern 2c., die durch die Feuchtigkeit verderben. Konnte man trotz aller Vorsichtsmaßregeln

es nicht vermeiden, eine feuchte Wohnung zu beziehen, und muß dieselbe eine Zeit lang behalten, so ist fleißiges Lüften bei trockenem Wetter und Heizen an Regentagen das beste Mittel zur Verbesserung.

Hat man unter Berücksichtigung aller der genannten Verhältnisse seine Wahl getroffen, so bleibt weiter jetzt die Aufgabe der Hausfrau, diese Wohnung einzurichten und in gutem Zustande zu erhalten.

Die Einrichtung der Wohnung kann auch in den bescheidensten Verhältnissen mit Geschmack geschehen, muß aber in erster Linie den praktischen Anforderungen Genüge thun und darf nicht den auf die Gesunderhaltung der Wohnung gerichteten Bestrebungen entgegen arbeiten.

Schon gewisse Wandfarben und Tapeten sind schädlich — Bleiweiß im weißen Anstrich, Arsenik in grünen Tapeten und Stoffen. — Rouleaux und Vorhänge, die man sich bei einigem Geschick sehr billig selbst aufmachen kann, — ein Meter schon recht hübschen Gardinenstoffes ist für 50 bis 60 Pfg. zu haben, — müssen stets so angebracht werden, daß sie ein ausgiebiges Oeffnen der Fenster, auch der oberen, in keiner Weise hindern.

Die Einrichtung der Küche hat vor Allem darauf Bedacht zu nehmen, daß größte Sauberkeit in dem Raume aufrecht erhalten werden kann. Ein kleiner Vorrath Brennmaterialien wird immer in der Küche gehalten werden müssen, doch bediene man sich hierfür eines besonderen Kastens. Nie bewahre man Abfälle oder Speisereste in der Küche auf, sondern entferne Beides so schnell als möglich nach dem dafür bestimmten Platz. Für die wenigen nothwendigen Küchengeschirre ist ein Wandbrett anzubringen, das mit sauberem Papier belegt wird. Ein Küchenschrank ist zwar sehr angenehm, aber nicht unbedingt nothwendig.

Bei der Schlafzimmer-Einrichtung kommt es vor Allem auf die richtige Stellung der Betten an. Diese sollen nämlich nie dicht an einer freien Außenwand stehen, vor Allem nie dicht an einem Fenster. Auch stelle man das Kopfende so, daß man

im Liegen nicht direkt ins Fenster sehen muß. Ganz zu verwerfen ist das Schlafen in sogenannten Alkoven, die, ohne Fenster, überhaupt nicht gelüftet werden können. Ein Drittel des Lebens bringt man im Schlafzimmer zu, wohl werth, daß man für dessen gesunde Beschaffenheit alle mögliche Sorge trage! Alles, was schlechte Luft ausdünsten kann, ist aus dem Schlafzimmer zu verbannen, so auch alte Kleider, Stiefel 2c.

Das Wohnzimmer, zugleich Eßzimmer, der Aufenthalt der Familie bei Tage, soll vor Allem gemüthlich sein. Hier kann die Hausfrau ihre Kunst zeigen, mit geringen Mitteln geschmackvolle Anordnungen zu treffen. Billig, schön und gesund ist Blumenschmuck im Zimmer. Die grünen Pflanzen athmen Sauerstoff, den wir gebrauchen, aus, und nehmen dafür die uns schädliche Kohlensäure auf. Die Trennung der Räume nach ihrer Zweckbestimmung, als Küche, Schlafzimmer und Wohnzimmer ist leider nicht immer durchführbar. Die im sittlichen Interesse erforderliche Trennung der Schlafräume der größeren Kinder nach dem Geschlecht von dem Schlafzimmer der Eltern nöthigt oft dazu, Familienglieder im Wohnzimmer schlafen zu lassen. Ist dies der Fall, so muß letzteres Abends und Morgens doppelt sorgfältig gelüftet werden. Fehlt es gar an einer besonderen Küche, so daß man gezwungen ist, im Wohnzimmer zu kochen, so sorge man für Kocheinrichtungen, bei welchen die entstehenden Dämpfe und Gase in den Schornstein abgeführt werden, und welche im Sommer das Kochen ohne allzugroße Erhitzung des Raumes erlauben. Das Waschen und Trocknen der Wäsche darf keinesfalls in einem zum Wohnen bestimmten Zimmer geschehen.

Die Instandhaltung der Wohnung bildet eine Hauptbeschäftigung der Hausfrau.

Je regelmäßiger, häufiger und gründlicher die Wohnung gereinigt wird, desto leichter und schneller geht dies von Statten. Zum Reinigen der Wohnung gehört vor Allem ein regelmäßiges, rationelles Lüften aller Räume; die in den Wohnräumen befindliche Luft erfährt andauernd Verschlechterung durch den Aufenthalt der

Menschen selbst — indem die von ihnen ausgeathmete, an Kohlensäure, Wasserdampf und organischen Substanzen reiche Luft sehr schädlich ist, — ferner durch die Koch-, und sonstigen in der Wohnung betriebenen Arbeiten, durch die Ausdünstungen des Bodens, dann der Kleider, der Möbel, der Excremente ꝛc., schließlich durch die Heiz- und Beleuchtungseinrichtungen.

Zwar ist die natürliche Ventilation durch die porösen Mauern, durch die Fenster- und Thürritzen, — vorwiegend beruhend auf dem Einfluß des Windes und dem Temperaturunterschied zwischen Außenluft und Wohnungsluft, — keine unbedeutende, ja von großer Wichtigkeit, sie muß aber dennoch ausgiebig künstlich durch „Lüften" unterstützt werden. Umständliche Rechnungen über den Luftverbrauch ꝛc. nach Kubikmetern anzustellen, hat für unsere Zwecke keinen Nutzen. Es genügt auf folgende, praktisch wichtigen Punkte aufmerksam zu machen: Die Höhe der Zimmer soll möglichst nicht unter 3½ m betragen, ihre Bodenfläche eine entsprechende Größe haben, wie sie Jedermann richtig zu schätzen weiß. Es sammelt sich nun die schlechteste Luft in den oberen Schichten, unter der Decke, an; hier muß also für Abzug gesorgt werden, am einfachsten durch Oeffnen der oberen Fensterflügel. Wo keine besonderen Ventilationseinrichtungen existiren, — und dies ist in den meisten Privathäusern der Fall, — muß dieses Fensterlüften in der ausgiebigsten Weise geschehen. Das Geruchsorgan ist dabei ein verläßlicher Regulator.

Hinsichtlich des von Vielen gefürchteten Einflusses der kalten Außenluft im Winter ist der Umstand von Vortheil, daß die natürliche Ventilation schon um so ergiebiger ist, je größer die Temperaturdifferenz zwischen draußen und drinnen ist, so daß bei herrschender Kälte ein einmaliges, kürzeres Lüften durch weites Oeffnen der Fenstern genügt, während ein längeres Oeffnen in diesem Falle unnöthig die Wände auskühlt. Im Sommer dagegen sollen, besonders im Schlafzimmer, die Fenster den ganzen Tag offen stehen, — vorausgesetzt, daß die Außenluft eine gute ist. Im Wohnzimmer muß jedes Mal nach dem Essen für Luft-

verbesserung gesorgt werden. Küche und Speisekammer brauchen fortwährend Lufterneuerung.

Für eine gesundheitsgemäße Anlage der Abtritte sorgt heutzutage allerorten die Polizei. In großen Städten erfüllen die Wasserklosets jede diesbezügliche Anforderung. Für alle anderen derartigen Einrichtungen kann man nur im Allgemeinen denkbar größte Reinlichkeit empfehlen. Auch hier ist die Nase ein untrüglicher Wegweiser.

Die ausgiebigste Ventilation kann ihren Zweck nicht erfüllen, wenn sie nicht durch Reinlichkeit im Hause unterstützt wird. Grundbedingung für das Erhalten guter Luft in der Wohnung ist, daß aller Schmutz und alles Uebelriechende baldmöglichst aus dem Hause geschafft werde, daß ein regelmäßiges Reinigen der Wohnungsräume, sowie der Einrichtungsgegenstände stattfinde.

Durch Sauberkeit und Ordnung kann die einfachste Wohnung zu einem behaglichen Heim hergerichtet werden, in dem der Aufenthalt angenehm ist, das die Familienmitglieder ans Haus fesselt. Bekannt ist die Schätzung des Kulturstandes eines Volkes nach seinem Seifenverbrauch. An Wasser und Seife ist die Sparsamkeit schlecht angewandt.

Das Reinigen der Wohnung hat täglich des Morgens bei geöffneten Fenstern zu geschehen und erstreckt sich auf Fußböden und alle Einrichtungsgegenstände. Durch das Lüften dringt natürlich viel Staub in die Wohnung, je nach Beschaffenheit der Umgebung. Dieser ist sorgfältig mittelst weicher Tücher von den Möbeln rc. „aufzunehmen", wobei darauf zu achten ist, daß man nicht, wie dies oft geschieht, nur den Staub aufwirbelt, ohne ihn wirklich zu entfernen. Die Fußböden müssen je nach ihrer Konstruktion verschieden behandelt werden. In billigen Wohnungen finden sich meist Dielen aus weichem, unpräparirtem Holze, deren Reinhaltung durch wöchentliches oder noch öfteres Scheuern zeitraubend und durch die Feuchtigkeit auch schädlich ist. Darum sorge man dafür, daß die Dielen mit einer Oelfarbe, oder mindestens mit Leinölfirniß angestrichen seien, oder thue dies

eventuell selbst. Die dazu nöthigen Materialien erhält man jetzt überall fertig präparirt und für weniges Geld. Es genügt dann ein tägliches Ausfegen der Stuben mit dem Besen, oder Aufwischen mit einem etwas befeuchteten Lappen. Bei den Dielen achte man auch darauf, daß die Fugen zwischen den einzelnen Brettern gut verklebt seien, weil sich in ihnen Schmutz und Krankheitserreger leicht ansammeln. Zum Dichten kann gewöhnlicher Glaserkitt verwendet werden.

Im Schlafzimmer müssen die Betten durch Ausschütteln und Offenstehenlassen bei geöffneten Fenstern täglich gründlich gelüftet werden. Wo und wann immer es angängig ist, lege man die Betten und Decken in freier Luft in die Sonne.

Etwaige Beschädigungen an den Einrichtungsgegenständen bessere man sofort aus, wenn man sie bemerkt, oder lasse sie ausbessern, wenn man es nicht selbst thun kann. Durch einige Geschicklichkeit und Kenntniß einer Anzahl von „Hausmitteln“, wie sie in Rezeptbüchern, Kochbüchern rc. vielfach zusammengestellt sind, kann man dabei manche Ausgabe für Reparaturen sparen.

Einige Male im Jahre, meist vor den großen kirchlichen Festen, vor Ostern oder Pfingsten, Weihnachten, pflegt ein „großes Reinmachen“ vorgenommen zu werden, bei welcher Gelegenheit die gesammte Wohnung nebst ihrem Inhalt einer energischen Säuberung unterzogen wird. Je gründlicher die tägliche Reinigung war, je leichter wird dann dieses „große Reinmachen“ von Statten gehen.

Durch Einhalten einer festen Ordnung und Zeiteintheilung, sowohl des Tages wie der Woche, wird man mit der Arbeit viel schneller fertig werden und nie in Verlegenheit kommen. Für die größeren, periodischen wirthschaftlichen Arbeiten, wie Wäschewaschen, -Trocknen, -Ausbessern, Fensterputzen rc. müssen bestimmte Tage in der Woche ein für alle Male festgesetzt werden. —

Das Heizen.

Eine möglichst gleichmäßige Zimmertemperatur trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei.

Für den gesunden Menschen ist eine Durchschnittstemperatur von 14—15° R. die zuträglichste. Kleine Kinder und Greise brauchen etwas höhere Temperatur. Während der kalten Jahreszeit sind wir durch das Heizen in den Stand gesetzt, die uns zuträgliche Temperatur in den Zimmern zu erlangen. Ungeheizte Zimmer sind im Winter nicht nur kalt, sondern meist auch feucht. Darum ist das vielfach beliebte Schlafen in ungeheizten Zimmern nicht empfehlenswerth, besonders nicht für kränkliche Personen, für kleinere Kinder und Greise.

Die Art des Heizens richtet sich nach den in der Wohnung vorhandenen Oefen. Bei zweckmäßigem Vorgehen läßt sich sehr viel sparen.

Von wesentlichem Einfluß ist die Wahl des Brennmaterials, die Konstruktion der Oefen, die richtige Verwendung des Brennmaterials.

Die Wahl des Brennmaterials richtet sich danach, welches das in der betreffenden Gegend übliche ist. In Schlesien, Westfalen, in der Rheinprovinz und fast im ganzen Norden Deutschlands werden Steinkohlen gebrannt, in den waldreichen Gegenden Süddeutschlands häufig mit Vortheil Holz, in anderen Gegenden Braunkohle, Torf 2c.

Die Heizkraft dieser Brennmaterialien ist eine ganz verschiedene. So verhalten sich in dieser Beziehung der Reihe nach: Torf, Braunkohle, Kiefernholz, Steinkohle annähernd wie: 3 : 3 : 4 : 7. Diese Verschiedenheit wird durch den Preis wieder ziemlich ausgeglichen. Im Allgemeinen kann man aber wohl sagen, daß die Kohlenfeuerung sich billiger stellt, als die Holzfeuerung.

Die Oefen. Mit Rücksicht darauf, daß in den neueren Wohnhäusern auf eine rationelle Konstruktion der Zimmeröfen und Küchenherde viel Sorgfalt verwendet wird, können wir uns mit folgenden Angaben begnügen:

Die früher allgemein und jetzt noch in uncivilisirten Gegenden gebräuchlichen „offenen Feuer“ sowie die „Kamine“ sind unrationell; bei den letzteren gehen 9/10 der Wärme zum Schornstein hinaus.

Die besten Zimmeröfen sind die aus Thonkacheln und Backsteinen aufgebauten, sogenannten „Berliner Oefen“. Diese nehmen in ihrer Wand die durch das Feuer erzeugte Wärme auf und geben sie allmälig an die Umgebung ab. Einmal erwärmt, halten sie die Wärme lange Zeit.

Die eisernen Oefen dagegen heizen durch Wärmestrahlung, also sehr ungleichmäßig und nicht lange vorhaltend. Sie sind darum für Wohnräume weniger geeignet. Eher zu empfehlen sind die Kachelöfen mit eisernen „Röhren“; Einsätze, die eine Kombination der beiden genannten Systeme repräsentiren.

In den Küchen sind besondere **Herde** von zweckdienlicher Konstruktion jetzt allgemein. Für Neuanschaffungen empfehlen sich die allenthalben fabrizirten „Sparkochherde“, die so konstruirt sind, daß die mit wenig Brennmaterial erzeugte Hitze zusammengehalten wird und gleichzeitig zum Kochen, Braten und Erhitzen von Wasser im Reservoir (Wasserschiff) dienen kann. Wird in dem Wohnzimmer gekocht, so ist — wie bereits erwähnt — für guten Abzug der Dämpfe ꝛc. zu sorgen. Wo Grude billig zu haben ist, sollte man für die Kocherei im Zimmer, besonders während der wärmeren Jahreszeit, Grudeöfen verwenden.

Guter Zug ist an Oefen und Herden Hauptbedingung, weil nur dann eine möglichst vollständige Verbrennung statt hat. Die Regulirung darf niemals durch Klappen oder Schieber im Ofenrohr erfolgen, sondern hat durch Oeffnen und Schließen der Thüren an der Feuerung, dem Aschenfall zu geschehen.

Die A u s n u t z u n g   d e r   B r e n n s t o f f e, das Reguliren des Feuers erfordern einige Aufmerksamkeit und Uebung und müssen für jeden Ofen erst ausprobirt werden. Für das Heizen des Kochherdes merke man, daß das Feuer, sobald die Speisen zu kochen

begonnen haben, nur noch mäßig unterhalten werden soll,*) da dann schon ein ganz kleines Feuer zum Weiterkochen genügt, ja sogar die Speisen bei gelindem Feuer schmackhafter werden.

Beleuchtung. Die Anforderungen an künstliche Beleuchtung bestehen in möglichster Billigkeit, ausreichender Helligkeit und Unschädlichkeit.

Als billigstes und, wie gleich vorauszuschicken, unter den dem Armen zugänglichen Beleuchtungsmaterialien auch bestes Beleuchtungsmittel hat sich das raffinirte Petroleum erwiesen. Leuchtgas ist zwar nur wenig theurer und rücksichtlich der Unterhaltung bequemer, doch ist die Leitung in kleineren Wohnungen meist nicht vorgesehen; auch ist der Umstand unbequem, daß die Flamme an einen festen Ort gebunden ist. Rüböl ist fast doppelt so theuer wie Petroleum. Auf Reinheit des Petroleums ist beim Einkauf allerdings zu achten, da ungereinigtes Petroleum neben anderen Nachtheilen den hat, daß es leicht zu gefährlichen Explosionen Veranlassung giebt.

Genügende Helligkeit ist eine Anforderung, die wir unserer Augen wegen stellen müssen. Bei schlechter Beleuchtung nimmt unsere Sehschärfe ab, wir nähern unser Auge übermäßig der Arbeit, um besser zu sehen, und werden mit der Zeit kurzsichtig. Eine gute Petroleumlampe brennt mit angenehmem weiß-gelben Licht, ohne das bei offenen Flammen sehr störende Flackern, wenn Cylinder und Flammengröße in richtigem Verhältniß zu einander stehen.

Der dritte Punkt, die Schädlichkeit der Beleuchtungsmaterialien, bezieht sich auf die durch die strahlende Wärme der Flammen bedingte Erhöhung der Lufttemperatur, sowie die durch unvollkommene Verbrennung verursachte Verunreinigung der Luft.

---

*) Wieviel durch unvollkommene Verbrennung verloren geht, zeigt eine Berechnung über den Londoner Rauch. Professor Roberts hat das Gewicht der täglich über London schwebenden Rauchmasse auf 6000 Ctr. berechnet, in welchem an ungenutzter Steinkohle für jährlich 45 Millionen Mark verloren gehen.

In erster Beziehung ist das Petroleum wiederum dem Leuchtgas vorzuziehen, in letzterer Beziehung aber ist es, abgesehen vom elektrischen Licht, das beste Material. Eine gut konstruirte, mit reinem Material gespeiste, sauber gehaltene Petroleumlampe theilt beim Brennen der Luft weniger schädliche Substanzen mit, als irgend ein anderer Beleuchtungsapparat. Nur ist zu beachten, daß die Flamme weder zu hoch, noch zu niedrig brennen darf, in welchen Fällen eine unvollständige Verbrennung stattfindet.

Die Unterhaltung der Petroleumlampe erfordert tägliches, sorgfältiges Reinigen, besonders des Brenners, Entfernen des verkohlten Dochtes durch Abreiben mit Papier, Reinigung des Bassins und Neuaufgießen von stets bestem Petroleum.

Beim Brennen achte man darauf, die Flammen erst allmälig höher zu schrauben und die Lampe nicht an einen warmen Ort, in die Nähe des Ofens z. B., zu stellen, weil dadurch leicht Explosion erzeugt werden kann. Aus demselben Grunde blase man die Lampe nicht von oben aus, sondern von unten, nachdem man die Flamme niedrig geschraubt hat.

III. Kleidung und Wäsche.

Die Kleidung hat in unserem Klima, in dem wir im Allgemeinen mehr unter Kälte als unter Hitze zu leiden haben, hauptsächlich den Zweck, den Wärmeverlust, den unsere Körperoberfläche an die umgebende, kühlere Luft erleidet, zu mindern und zu reguliren. Die vom Körper ausstrahlende Wärme wird durch die Kleidung in der Nähe des Körpers zurückgehalten, das Abstrahlen wird verlangsamt und von unserer Hautoberfläche nach der Kleideraußenfläche verlegt: „die Kleider frieren für uns.“ Zwischen

Körper und Kleid befindet sich eine erwärmte Luftschicht, deren Temperatur auch bei großer Kälte noch 20 bis 25° R. beträgt.

Daß Kleider aus verschiedenen Stoffen verschieden warm halten, ist eine tägliche Erfahrung. Auf die Dicke des Stoffes allein kommt es dabei nicht an. Ein dicker Leinenstoff hält nicht so warm wie ein dünner Wollenstoff. Ein Stoff doppelt genommen, hält nicht doppelt so warm, als derselbe Stoff einfach genommen. Die Stoffe, die unsere Körperwärme zurückhalten und nur langsam ausstrahlen lassen sollen, müssen schlechte Wärmeleiter sein. Das sind sie aber, je mehr Luft sie in ihren Poren umschließen. Dickere Stoffe enthalten mehr Luft in ihren Poren als dünnere desselben Materials, halten darum wärmer. Mehrere Kleider, übereinander angezogen, umgeben uns mit mehreren wärmenden Luftschichten; dies rechtfertigt unsere Gewohnheit, bei Kälte Mäntel zu tragen, während wir umgekehrt bei großer Hitze gern das eine oder andere Unterkleid fortlassen.

Eine weitere Anforderung an die Kleidung besteht darin, daß die Wasserverdunstung unserer Körperoberfläche durch dieselbe nicht behindert werden darf. Bekleidungsstücke aus Kautschukstoffen, Gummischuhe 2c. thun dies und sind darum, wenn längere Zeit getragen, ungesund; man muß sie daher ablegen, sobald man aus der Nässe heraus ist.

Von Einfluß auf unseren Körper ist ferner das Verhalten der Stoffe gegenüber dem in der Luft und in der Hautausdünstung enthaltenen Wasserdampf, sowie gegenüber dem tropfbar flüssigen Wasser, wie Regen, Schweiß. Jeder Stoff hat das Bestreben, Wasserdampf aufzunehmen und zu Wasser zu kondensiren, und thut dies natürlich um so mehr, je feuchter die Luft ist. Die Stoffe zeigen aber Verschiedenheiten rücksichtlich Menge und Schnelligkeit der Wasseraufnahme. Seide, Baumwolle und Leinwand nehmen weniger, aber schneller Wasser auf, wie Wolle, trocknen dafür aber auch rascher durch Verdunstung wieder aus. Diese schnelle Verdunstung entzieht unserem Körper plötzlich viel Wärme, bewirkt große Schwankungen in unserem Wärme-

haushalt, setzt uns der Erkältungsgefahr aus. Darin liegt ein Vorzug der Wollkleidung, daß solche schroffen Gegensätze vermieden werden. Für Arbeiter, die viel schwitzen müssen und großen Temperaturwechseln ausgesetzt sind, kann daher das „Wollregime“ nur empfohlen werden. Sind Kleider durchnäßt, so sind sie für die Luft undurchgängig (wie die nassen Mauern). Auch hier ist es ein Vorzug der Wolle, daß sie länger für Luft durchgängig bleibt, als andere Stoffe.

Die Verarbeitung der Stoffe zu Kleidern ist von der Mode abhängig und bekanntlich überall verschieden.

In gesundheitlicher Beziehung ist nur darauf zu achten, daß die Kleidung nirgends einen stärkeren Druck auf darunter liegende Körpertheile ausübe. Bei den Frauen ist es hauptsächlich die Gurtgegend, die dieser Gefahr ausgesetzt ist. Sehr praktisch erscheint in dieser Beziehung die Tracht der Schwarzwälderinnen, bei welchen der Rock fest an der äußerst kurzen Taille angebracht ist. Korsets werden von guten Fabrikanten jetzt so angefertigt, daß sich nichts gegen dieselben sagen läßt, wenn die Trägerinnen das übermäßige Schnüren unterlassen. Magere und mäßig starke Frauen sollten einfache Leibchen tragen; für sehr starke Personen scheint ein Korset allerdings nicht zu umgehen, da es ihnen, besonders beim Gehen, Halt giebt.

Bei den Männern sind es die zu engen, steifen Hemdkragen, beim Militär die Binde und der unbequeme Rockkragen, bei Einzelnen auch die zu engen Beinkleider, die zu Stauungen im Blutkreislauf Anlaß geben können.

Die Anschaffung der Kleidung.

Die der arbeitenden Klasse angehörenden Frauen, die den Einflüssen der Witterung mehr ausgesetzt sind, als andere, müssen den obigen Regeln besondere Beachtung schenken. Außerdem aber müssen die Kleider in anderer Hinsicht praktisch sein, nämlich von dauerhaftem Stoff, der nicht leicht schmutzt und sich gut reinigen läßt. Man mache es sich zur Regel, beim Einkauf von Kleider-

stoffen nur wirklich gute, gediegene Waare zu nehmen. Billige Stoffe halten bei weitem nicht so lange, und muß man die Kosten für Machelohn und Zuthaten dann desto öfter wiederholen. Nessel, Mix-Lüster und Flanell sind geeignete Stoffe für Arbeitskleider, deren jede Frau mindestens zwei haben sollte. Zur Schonung bei grober Arbeit dienen Schürzen von grobem, grauem Leinen.

Die guten Kleider für den Sonntag, Festtage 2c., müssen entsprechend dem seltenen Gebrauch, lange Zeit vorhalten. Darum wähle man für dieselben einen Stoff, der nicht der Mode unterworfen ist, also am besten einen einfarbigen, ziemlich dunkelen, nicht gemusterten Halbwollenstoff.

Sie sollen einfach gemacht sein, weil sie dann am ehesten immer modern bleiben. Hat die Frau das Schneidern gelernt, so daß sie ihre Kleidung, sowie die der Kinder selbst herstellen kann, so spart sie im Laufe der Zeit viel Geld. Hat sie es nicht gelernt, oder erlaubt es ihre Zeit nicht, selbst zu schneidern, so wird sie am billigsten dazu kommen, wenn sie sich eine geschickte Schneiderin für 1 bis 2 Tage ins Haus kommen läßt. Keineswegs lasse sie sich aus Billigkeitsrücksichten verführen, bei einer Pfuscherin arbeiten zu lassen. Ein Kleid, das einmal im Anfang verfehlt ist, läßt sich nicht mehr zur Zufriedenheit umändern und schafft der Trägerin andauernden Aerger.

Den Ankauf der Kleiderstoffe besorge man nur in bekannten, reellen Läden, nicht bei Hausirern, die man für schlechte Waare nicht verantwortlich machen kann, oder gar bei Versteigerungen. Vortheilhaft kauft man bisweilen sogenannte „Reste“; es giebt ganz reelle Läden, die sich nur mit dem Verkauf von Zeugresten befassen. Andererseits wird damit auch viel Schwindel getrieben. Vor den „Ausverkaufen“ muß gewarnt werden. Kauft man fertige Kleider, wie dies insbesondere meist bei den Kleidungsstücken für die älteren Knaben und Kleidern des Mannes geschieht, so lasse man sich gleich Lappen von den betreffenden Stoffen geben, um die Sachen flicken zu können.

Alte, getragene Kleider wird der Arme, wenn er billig dazu

kommt, unbeanstandet dann übernehmen dürfen, wenn er entweder den Vorbesitzer kennt und von dessen Gesundheit sicher überzeugt sein kann, oder Gelegenheit hat, die betreffenden Kleider einer genauen Desinfektion zu unterwerfen. Die alten Kleider bergen eine Unzahl von eventuell schädlichen Mikroorganismen in sich, die durch einfache Prozeduren getödtet werden können — Aufhängen der Kleider für einige Stunden in einem Raum, dessen Temperatur etwa 100° C. beträgt, oder in heißem Wasserdampf. — An vielen Orten sind öffentliche Desinfektions-Anstalten, die diese Reinigung für ein Billiges übernehmen.

Schuhwerk kaufe man nicht fertig beim Händler, sondern lasse es nach Maß bei einem reellen Handwerker anfertigen. Bei grober Arbeit und schmutzigem Wetter trägt man die sehr billigen und dauerhaften Holzschuhe mit Leder.

Instandhaltung und Reinigung der Kleider.

Durch richtige Behandlung der Kleider, durch schonenden Gebrauch, sorgfältiges Repariren kann man ihre Haltbarkeit wesentlich verlängern. Bei der Arbeit ziehe man immer das dafür bestimmte Kleid an, das durch eine große Hausschürze eventuell noch geschützt werden kann. Die Aermel streife man herauf, oder überziehe sie mit „Aermelschonern" aus billigem, dauerhaftem Stoff. Vor Flecken aller Art nehme man sich sorgfältig in Acht, da sie meist schwer zu entfernen sind.

Das Reinigen der Kleider ist nach den Stoffen verschieden vorzunehmen. Die Behandlung der Waschkleider lernen wir später. Die Stoffkleider werden zunächst ausgeschüttelt und dann in der Richtung des Strichs, also von oben nach unten, gebürstet, am besten, indem man das Kleid auf einem Tisch ausbreitet. Etwaiger Straßenschmutz muß vorher ganz getrocknet sein. Nach der Reinigung hänge man das Kleid über einen Bügel möglichst breit in den Kleiderschrank, der sowohl aus Rücksicht für die Kleider, wie für die Zimmerbewohner recht dicht schließen muß. Durch ungeschicktes Aufhängen leiden die Kleider am meisten.

Selten gebrauchte Kleider sehe man bisweilen nach, achte dabei auf etwaige Motten, bei deren Vorhandensein man sofort mit den überall käuflichen Mitteln vorgehen muß: Einstreuen von Insektenpulver; Einlegen von Kampher und Naphtalin.

Schuhe und Stiefel kauft man jetzt vielfach fertig; von einem tüchtigen Schuhmacher auf den Fuß gemachtes Schuhwerk ist aber besser, allerdings dafür meist auch theurer. Beim Maßnehmen veranlasse man den Schuhmacher, den Grundriß beider Fußsohlen, während man steht, auf untergelegtes Papier zu verzeichnen. Die Sohlen müssen nach diesen Zeichnungen angefertigt werden und haben dann die richtige Form, wenn eine Linie, die man parallel dem inneren Sohlenrand, um die halbe Breite der großen Zehen von demselben entfernt zieht und nach hinten verlängert, durch die Mitte des Absatzes geht. Das Oberleder muß weich sein. Je besser die Schuhe passen, desto angenehmer tragen sie sich und desto länger halten sie; zu kleine Schuhe sind eine Qual, aber auch in allzu großen geht es sich schlecht, der Fuß reibt sich auf. Bei Arbeiten in der Nässe empfehlen sich vielfach Holzschuhe, wie sie in manchen Gegenden unseres Vaterlandes bei der Arbeit üblich sind. In einem Theile Frankreichs trägt Groß und Klein sogar den ganzen Tag über Holzschuhe, die im Winter mit Stroh oder Wolle ausgefüttert werden. Die statt der holzgeschnitzten Schuhe vielfach üblichen sogenannten Holzpantinen, aus Holz und Leder bestehend, sind im Allgemeinen weniger empfehlenswerth als erstere, schon weil sie nicht fest am Fuße sitzen.*)

Das Schuhwerk hält bei geeigneter Behandlung bedeutend länger; vor dem Gebrauch lasse man neue Schuhe gut austrocknen, reibe dann die Sohlen mit gekochtem Leinöl, das Oberleder mit Lanolin oder Thran gründlich ein und wiederhole dies Verfahren von Zeit zu Zeit, besonders, wenn die Schuhe durch Nichtgebrauch

*) Die sehr lästigen „Schweißfüße" werden neuerdings mit bestem Erfolge in der Weise behandelt, daß man Fußsohlen und -Ränder zwei bis dreimal in achttägigen Intervallen mit einer fünfprozentigen Lösung von Chromsäure bepinselt.

eingetrocknet sind. Wer viel gehen muß, kann Sohlen und Absätze durch Beschlagen mit eisernen Nägeln schützen. Vor dem jedesmaligen Putzen muß der Schmutz sorgfältig entfernt werden; dann wird die Wichse dünn aufgetragen und durch Bürsten zum Glanz gebracht.

Strümpfe fertigt man am besten aus Wolle, doch kann man für den Sommer auch baumwollene Strümpfe stricken, welche billiger zu stehen kommen und länger halten. Frauen müssen die zu engen Strumpfbänder vermeiden.

Kopf und Hals sollen möglichst kühl und frei gehalten werden. Kopfbedeckungen, die die Ausdünstung hindern, führen zum Haarausfall.

Wäsche.

Man unterscheidet die Wäsche gewöhnlich nach ihrem Gebrauchszweck in Leib-, Bett-, Tisch- und Wirthschaftswäsche.

Zur Leibwäsche gehören für die Frau: Taghemden, Nachthemden, Nachtjacken, Beinkleider, Strümpfe, Unterröcke, Taschentücher, Schürzen; für den Mann: Taghemden, Nachthemden, Unterhosen, Socken, Taschentücher.

Die Bettwäsche richtet sich nach der Einrichtung des Bettes, besteht aber meist aus Bettlaken (Betttüchern), Kopfkissen und Deckbezügen.

Zur Tischwäsche rechnet man die Tischtücher und die Servietten oder Mundtücher. Tischtücher sind in ärmlichen Verhältnissen überflüssig. Von einer sauber gescheuerten, weißen Holztischplatte schmeckt es gerade so gut, wie von einem Tischtuch.

Die Wirthschaftswäsche besteht aus Handtüchern, Gläser- und Tellertüchern, Messertüchern, Staubtüchern, Waschtischtüchern, Lampentüchern, Rolltüchern, Plättbrettüberzügen.

Als Material für die Wäsche dienen jetzt meist Baumwollenstoffe, wie Schirting, Chiffon, Hemdentuch, die billiger und gesünder sind, als die rein leinenen Stoffe. Letztere werden meist zur Tischwäsche genommen und sind mehr Luxusartikel.

Den Einkauf von Leinenwaaren besorge man womöglich direkt bei einer bekannten Firma, da dieser Einkauf ganz Vertrauenssache ist. Man achte auf Gleichmäßigkeit der Sahlkanten, reibe ein Stückchen des Zeuges zwischen den Fingern weich und betrachte dann das Gewebe in Bezug auf seine Feinheit und Sauberkeit in der Anordnung der sich rechtwinklig kreuzenden Fäden.

Die Herstellung der Wäsche macht weniger Schwierigkeiten, als die der Kleider.

Die Wirthschaftswäsche ist meist schon in entsprechender Größe abgetheilt und braucht nur noch gesäumt und gezeichnet zu werden.

Bettwäsche kann wie folgt zugeschnitten werden: Bei der üblichen Breite des Stoffes von 83 cm braucht man zu einem Betttuch 4,66 m; zu einem Kopfkissen 1,66 m (der Saum 1 cm breit 12 cm an jeder Seite zugenäht); zu einem Deckbezug 6 m; im Ganzen also, bei zwei Kopfkissen: 14 m Stoff à 0,60 *M.*, macht 8,40 *M.* pro Bezug. Uebrigens erhält man jetzt auch zu billigen Preisen Betttuchstoff (vor Allem Baumwolle und Betttuchbiber) in solchen Breiten (bis zu 165 cm), daß man keine Naht in die Tücher zu machen braucht. Für Kopfbezüge und Deckbezüge nimmt man gern kräftige Zeuge in Drill mit buntem Muster, besonders gewürfelt.

Leibwäsche zuzuschneiden erfordert einige Uebung und Geschicklichkeit. Man muß sehen, in den Besitz guter „Schnitte", Schablonen, zu gelangen. Ein Frauenhemd erfordert etwa 2½ m Stoff von 83 cm Breite, ein Mannshemd etwa 3 m. Man zertrenne ein altes, gutsitzendes Hemd ꝛc. und probire durch Nebeneinanderlegen der Stücke die sparsamste Zuschneideweise.

Zeichnen und Sticken der Wäsche: Zur Vermeidung von Verwechselungen und zur Ermöglichung gleichmäßigen Gebrauchs zeichnet man die Wäsche mit Buchstaben und Nummern. Wie man dies macht, ist ziemlich gleichgültig, doch geschehe es sauber und akkurat. Am rascheſten läßt sich das Zeichnen mit sogenannter „chemischer Tinte", oder „Zeichentinte" ausführen.

Das Wechseln der Wäsche geschieht je nach Bedarf öfter oder seltener. Wer viel schwitzt und schmutzende Arbeit zu verrichten hat, muß seine Leibwäsche öfter wechseln.

Die Bettwäsche wird durchschnittlich alle vier Wochen zu wechseln sein, die Kopfkissen vielleicht öfter.

Das Reinigen der gebrauchten Wäsche geschieht bekanntlich durch das Waschen, eine Kunst, in der die Hausfrau geübt und erfahren sein muß. Wir wollen dieselbe daher im Nachfolgenden genauer besprechen.

Die gebrauchte Wäsche wird an einem dafür bestimmten Platze bis zum nächsten Waschen aufgehoben. Man achte darauf, daß sie nicht feucht und zusammengedrückt in einen verschlossenen Behälter kommt, weil dann der Schmutz fest einzieht und Stockflecke entstehen; sie soll möglichst locker und luftig liegen. Je eher nach dem Ablegen die Wäsche gewaschen wird, desto besser ist es für dieselbe. Andererseits entstehen durch Zeitverlust, Feuerung und Seifenverbrauch Mehrausgaben, die ein selteneres Waschen zweckmäßiger erscheinen lassen. In kleinen Verhältnissen wird ein zwei- bis dreiwöchentliches Waschen am vortheilhaftesten sein.

Das Waschen der Wäsche.

In großen Wirthschaften, auf dem Lande und in den vornehmen Privathäusern der Städte finden sich für die Wäsche besondere bauliche Anlagen: Waschhäuser oder Waschküchen mit vollständiger Einrichtung, besonderen Herden, Kesseln, Wasch- und Wringmaschinen, Drehrollen u. s. w. In vielen Städten besteht auch die Einrichtung, daß in Miethshäusern eine besondere eingerichtete Waschküche den Miethern abwechselnd, etwa in drei- bis vierwöchentlichen Intervallen, zur Benutzung steht. In ärmlichen Verhältnissen aber wird man darauf verzichten müssen. Hier wird die Wäsche von der Hausfrau selbst in der Küche mit den einfachsten Mitteln besorgt. Im Folgenden geben wir eine kurze Anleitung für das Waschen in diesen Verhältnissen.

Materialien zum Waschen.

a. Bleibende Utensilien.

Ein Waschtrog, Schaff, auf einem Holzbock stehend, im Boden mit einem, durch einen Holzstöpsel verschließbaren Loch zum Ablassen des Wassers versehen.

1 bis 2 tonnenartige Gefäße mit Deckel zum Brühen der Wäsche.

Einige Holzschäffer, Kübel, Eimer, Wasserschöpfer aus Holz.

1 bis 2 Gefäße zum Kochen von Wasser und Wäsche, am besten emaillirte Eisenkessel (da kupferne zu theuer).

1 Waschkorb, Waschleinen und Klammern.

Eine Wringmaschine ist sehr wünschenswerth, aber entbehrlich; dasselbe gilt vom Waschbrett, einem Holzrahmen mit Wellenblechplatte, gegen welche die Wäsche beim Waschen gerieben wird.

Ein Plättbrett von hartem, trockenem Holz, mit weichem Stoff überzogen, über den ein leinenes Tuch gespannt wird.

Ein Plätteisen, am besten das alte Bolzeneisen aus vernickeltem Stahl.

b. Verbrauchs-Utensilien.

Das Wasser, welches zur Wäsche genommen wird, soll weich sein (s. Kap. IV); am besten ist reines Regen-, Teich- oder Flußwasser. Wo nur hartes Wasser zu haben ist, muß es durch Zusatz von Soda und durch Abkochen weich gemacht werden.

Die Seife. Für gröbere Wäsche genügt gewöhnliche „Schmierseife", Kaliseife. Für bessere Wäsche empfiehlt sich die „trockene Talgkernseife", — an trockenem, luftigem Ort aufzubewahren. — An Verbrauchsmenge rechnet man: für 100 verschiedene Stück Wäsche etwa $1/2$ kg Kernseife, $1/4$ kg Schmierseife und 100 g Soda.

Soda oder einfach kohlensaures Natron dient, wie bemerkt, zum „Weichmachen" des Waschwassers, sowie als Zusatz zum Wasser beim Kochen der Wäsche.

„Waschblau", Ultramarinblau, in Päckchen à 10 Pf. käuflich.

Stärke. Die Kartoffelstärke ist am billigsten und genügt vollkommen bei richtiger Verwendung.

Die einzelnen Prozeduren beim Waschen sind nun der Reihe nach die folgenden:

a) Das Einweichen. Am besten am Abend vor Beginn des eigentlichen Waschens wird die wohl sortirte und gezählte Wäsche zur Lösung des Schmutzes in einem geeigneten Gefäß mit lauwarmem Wasser, dem etwas Seifenlösung zugesetzt ist, eingeweicht und über Nacht zugedeckt stehen gelassen. Das Einweichen soll höchstens 24 Stunden dauern; nie nehme man dazu heißes, sondern nur laues Wasser, da Schmutz sich durch Gerinnung noch fester in den Stoff setzen würde.

b) Das Waschen. Aus dem Einweichseifenwasser wird die Wäsche herausgenommen, ausgedrückt (event. Wringmaschine!) sortirt in das Waschgefäß (Waschtrog) gethan, mit reinem, warmem Wasser übergossen, noch einmal leicht durchgerieben und unter öfterer Wassererneuerung durchgespült und ausgedrückt. Jetzt beginnt das eigentliche Waschen: Jedes Stück wird der Reihe nach (und zwar folgen sich Tischwäsche, Bettwäsche, Handtücher, Leibwäsche) eingeseift und zwischen den Händen*) — oder auf dem Waschbrett — in klarem, heißem Wasser gründlich durchgewaschen. Dabei verfahre man schonend (nicht bürsten!), winde die einzelnen Stücke immer der Länge nach aus und sorge für häufige Erneuerung des Wassers.

c) Das Kochen. Nur weiße Wäsche, Leinen oder Baumwolle darf gekocht werden. Bunte Wäsche und Wolle darf weder eingeweicht, noch gekocht oder gebrüht werden.

Das betreffende Kochgefäß (Kupferkessel, emaillirter Eisenblechkessel, Katarakt-Waschtopf) wird sorgfältig gereinigt, mit

*) Es giebt Waschmaschinen verschiedener Konstruktionen, die zum Theil recht brauchbar sind, aber theuer und unnöthig.

einem Laken ausgelegt, damit die Wäsche nicht anbrenne; dann wird die gewaschene Wäsche von Neuem leicht eingeseift und unter Zugießen von reinem Wasser mit Sodazusatz Stück für Stück in den Kochkessel gethan, dieser mit dem Deckel verschlossen und der Inhalt ganz langsam zum Kochen gebracht. Durch öfteres Umrühren vermittels Holzscheites wird ein Anbrennen der Wäsche vermieden. Nachdem man so die Wäsche bei beschränktem Feuer 10 bis 15 Minuten hat ziehen lassen, nimmt man sie heraus, spült sie, zur Entfernung der Seife, so daß das Innere nach außen kommt und windet die einzelnen Stücke, wie oben, aus (event. wieder Wringmaschine).

d) Das Brühen. Danach legt man die Wäsche in eine Wanne, Brühtonne oder dergleichen, überdeckt sie mit einem Tuch, gießt kochendes Wasser darüber, deckt das Gefäß zu und läßt die Wäsche eine Zeit lang brühen.

e) Das Spülen. Die aus dem Brühgefäß genommene Wäsche wird nunmehr in reinem, kaltem Wasser, am besten direkt am Fluß oder Teich, gespült, in ein Gefäß gethan, mit heißem — bezw. bei bunter Wäsche kaltem — Wasser übergossen.

Inzwischen ist es Abend geworden, man läßt die Wäsche über Nacht in dem Wasser, das man auch während der Nacht einmal erneuern kann.

f) Das Blauen und Stärken. Das Blauen geschieht, um der Wäsche ein schönes Aussehen zu geben; das Stärken, weil sich gestärkte Wäsche länger rein hält und leichter auswäscht.

Gröbere Sachen, wie Handtücher, Betttücher, Strickwaaren ꝛc. werden nur geblaut; bei den übrigen Sachen wird das Blauwasser mit Stärke versetzt. Das Blauwasser stellt man her durch Auflösung des erwähnten Ultramarinblau, das aber vorher durch Uebergießen mit kochendem Wasser in einem Leinwandsäckchen gebrüht wurde. In dem

Blauwasser werden nun die einzelnen Wäschestücke kurz durchgespült und dann ausgewunden.

Die flüssige Stärke stellt man sich her, indem man Kartoffelstärke in Wasser auflöst, diese Lösung in nicht ganz kochendes Wasser gießt und tüchtig umrührt. Diese flüssige Stärke gießt man durch einen gestrickten Beutel ins Blauwasser.

g) Das Aufschütteln und Trocknen. Die geblaute bezw. gestärkte Wäsche wird nun aufgeschüttelt, geschlagen und zum Trocknen aufgehängt. Sie wird öfters umgehängt, so daß unten nach oben kommt, und darf nicht zu steif abgenommen werden. Beim nunmehr folgenden Sortiren wird auf kleine Schäden und Defekte geachtet, und müssen dieselben schon jetzt ausgebessert werden.

h) Das Legen und Rollen. Die einzelnen Stücke werden jetzt in die Länge und Breite gezogen, die Säume glatt ausgestrichen; wenn die Wäsche zu trocken ist, läßt sie sich nicht ziehen und muß dann etwas eingesprengt werden. Die gelegte Wäsche wird nun fest in einen Korb gepackt und kommt zum Rollen. Dies geschieht auf den sogenannten englischen Drehrollen, die allenthalben gegen geringe Vergütung zur Benutzung stehen. Nur Wäsche, die Falten hat, wie Hemden, Schürzen· 2c., wird geplättet.

i) Das Plätten ist lediglich Sache der Uebung; die Einzelheiten können hier nicht besprochen werden.

Das Bleichen ist für jede Wäsche von Vortheil, doch bietet sich selten dazu Gelegenheit. Es geschieht nach dem Waschen und Brühen. Dabei wird die Wäsche einmal umgedreht und oft mit reinem Fluß- oder Teichwasser begossen.

Gewisse Gegenstände, wie Gardinen, Spitzen, Seidenzeug 2c., verlangen besondere Sorgfalt bei der Wäsche, müssen auch in ganz bestimmter Weise behandelt werden. Für die gewöhnlichen Fälle aber wird das Gesagte ausreichend Anhalt geben. Nur über die

Wollwäsche noch kurz einige Worte. Wollsachen dürfen

weder eingeweicht, noch gekocht werden. Man wäscht sie, ohne zu reiben, in lauer Seifenlake möglichst rasch, spült sie in lauwarmem Wasser rein, windet alsbald aus und trocknet möglichst rasch, am besten über einer Form von Holz oder Rohr, um das Einschrumpfen zu vermeiden.

Die Entfernung von Flecken aus Kleidern und Wäsche.

Man suche die Flecken im Allgemeinen so frisch als möglich zu entfernen. Aus Wäsche müssen sie jedenfalls vor dem Kochen beseitigt werden. Das beste Fleckwasser für Weißwäsche ist das „Eau de Javelle.“ (Uebergieße eine Mischung von Chlorkalk [6 Pfg.], Kleesalz [10 Pfg.], und Pottasche [10 Pfg.] in einer großen Flasche mit heißem Flußwasser, lasse die Mischung einige Tage an einem warmen Ort stehen und gieße dann die Flüssigkeit vom Bodensatz ab.)

Dieses nimmt Rothwein-, Gras-, Obst-, Stock-, Schweißflecke und allen Schmutz aus der Wäsche. Man taucht den Fleck in die Lösung, läßt ihn einige Minuten darin liegen und wäscht die Stelle mit Seife und heißem Wasser nach.

Rostflecke werden durch Kleesalz aus der Wäsche entfernt. Man macht eine breiige Lösung davon, hält die Stelle mit dem Fleck an die Außenseite eines verzinnten Blechgefäßes voll heißen Wassers und verreibt den Brei auf dem Fleck.

Tintenflecke werden aus der Wäsche mittels Citronensaftes entfernt; aus Kleidern wäscht man sie mit Wasser aus, dem etwas phosphorsaures Natron zugesetzt wurde.

Theer- und Wagenschmier-Flecken. Der Fleck wird mit ungesalzener Butter oder Eidotter eingeschmiert, nach einigen Stunden ausgewaschen und zuletzt mit Benzin behandelt.

Fettflecken werden mit Benzin (Brönners Fleckwasser) befeuchtet und mit Flanellläppchen ausgerieben.

Stearin- und Wachsflecken werden mit Fließpapier bedeckt und ein heißes Bügeleisen darüber geführt.

Ein gutes „Universal-Fleckwasser“ zur Entfernung von Oel, Talg, Wagenschmiere, Harz ꝛc. aus den Stoffen erhält man nach folgendem Rezept: Löse 8 g Benzin in 250 g Spiritus füge 80 g Salmiakgeist hinzu und schüttle um.

Das Bett.

Im Anschluß an die Kleidung und Wäsche soll hier kurz die gesundheitsgemäße und billige Einrichtung eines Bettes besprochen werden.

Das Bettgestell ist entweder von Holz oder von Eisen. Beide sind gleich empfehlenswerth. Die eisernen sind sehr billig; man hat sie jetzt schon für zwölf Mark und noch billiger. Das wichtigste am Gestell ist der Bettboden, auf den der übrige Inhalt zu liegen kommt. Damit nämlich die Luft auch von unten her zur Lagerstelle kann, darf der Bettboden nicht fugendicht schließen.

In eisernen Betten sind meist netzförmige Drahtroste, die dieser Anforderung genügen; in hölzernen findet man öfters eine fehlerhafte Anordnung. Die innere Einrichtung eines Bettes muß nun so beschaffen sein, daß wir uns auch an kalten Tagen vollständig entkleidet hineinlegen können, ohne Kältegefühl befürchten zu müssen. Wenn wir im warmen Bett liegen, strömt unser Blut aus den inneren Organen heraus an die Körperoberfläche. Damit nun das Bett wie die Kleider wirken kann, nämlich die strahlende Wärme von uns nicht so schnell fortzulassen, muß auch das Unterbett dick, elastisch und für die Luft durchgängig sein, um so mehr, als bei horizontaler Lage der aufsteigende Luftstrom weniger Zeit hat, erwärmt zu werden. Darum ist das Schlafen auf dem Fußboden zu verwerfen, abgesehen davon, daß hierbei der Unterlage und indirekt dem Körper von dem kälteren Boden zu viel Wärme entzogen wird. Die Unterlage besteht am besten aus einer Roßhaar- oder Seegras-Matratze auf einem Strohsacke. Seegras ist bedeutend billiger, Roßhaar insofern besser, als es sich nicht so leicht zusammendrücken läßt. Der Strohsack muß häufig gewendet, aufgeschüttelt und gelüftet werden. — Der Kopf soll immer etwas

höher liegen, als der Rumpf. Die Kissen seien nicht zu weich; auch hier sind Federn besser zu vermeiden, wie bei der Unterlage. Zum Zudecken dient am besten eine warme, wollene Decke. Die einzelnen Bettstücke sind mit Ueberzügen aus gemustertem Drell versehen, die möglichst oft, bei reinlicher Körperpflege etwa alle drei bis vier Wochen, sonst öfter, zu wechseln sind.

Ueber die Kosten eines kompleten Bettes ist im 1. Kapitel gelegentlich der Ausstattung das Nöthige gesagt.

IV. Die Nahrung.

Die Thiere stillen ihren Hunger und Durst mit den rohen Nahrungsmitteln, wie sie solche in der Natur vorfinden. Sie treffen dabei instinktiv eine Auswahl bezüglich der Art ihres Futters, indem die Einen, — Karnivoren — nur Fleisch, die Anderen, — Herbivoren — nur Pflanzen, die Dritten, — Omnivoren — beiderlei Kost aufzunehmen und zu verdauen im Stande sind. Der Mensch ist zwar auch ein „Omnivore", d. h. er bezieht seine Nahrung sowohl aus dem Thier-, wie aus dem Pflanzenreiche, — eine Ausnahme bilden die „Vegetarianer", die nur Pflanzenkost genießen, — doch verlangt der Bau und die Einrichtung seiner Verdauungsorgane vielfach noch eine besondere Bearbeitung der Speisen, ehe sie dem Zwecke seiner Ernährung dienlich werden können. Ohne kunstgerechte Behandlung sind für den Menschen die meisten Naturprodukte ungenießbar, während umgekehrt durch richtige Behandlung auch minder wohlschmeckende und minderwerthige Rohprodukte selbst dem Feinschmecker mundgerecht gemacht werden.

Daß der Mensch eine gewisse tägliche Durchschnittsmenge an Nahrung und Getränken aufnehmen muß, um an seinen Kräften und an seinem Körperbestande keine Einbuße zu erleiden, ist allgemein bekannt. „Hunger" und „Durst" sind es, die ihn dabei leiten und die Nahrungsaufnahme reguliren. Aber diese beiden Führer sind unzuverlässig. Nicht die Gewichtsmenge der Speisen allein ist für die Gewährleistung andauernden Wohlbefindens maßgebend, sondern es muß die Kost auch richtig zusammengestellt sein, nach ganz bestimmten, durch die tägliche Erfahrung erprobten und durch die Chemie erläuterten Grundsätzen.

Wir werden uns daher im Folgenden der Reihe nach zu beschäftigen haben:

1. Mit den Natur-Rohprodukten, welche dem Menschen zur Nahrung dienen, den „Nahrungsmitteln" und „Genußmitteln"; wir betrachten ihre wünschenswerthe Beschaffenheit, ihre Fehler, Verfälschungen, Anwendungs- und Zubereitungsweise, Konservirungsmethoden, kurz Alles, was uns rücksichtlich der Ernährnng an ihnen interessiren kann.
2. Mit dem Nährwerth der einzelnen Nahrungsmittel, mit besonderer Berücksichtigung ihrer Preisverhältnisse, mit der Frage nach Menge, Art, Kombinirung der zur Ernährung nothwendigen Stoffe.
3. Mit der praktischen Anwendung der gegebenen Lehren für einen, in seinen Geldmitteln sehr beschränkten Haushalt.

Die hauptsächlichsten Nahrungs- und Genußmittel; ihre Verfälschungen, Anwendungs- und Zubereitungsweise; Regeln für den Einkauf 2c.

Grundbedingung für eine gute, gesunde Kost ist die gute Beschaffenheit der verwendeten Rohmaterialien und ihre richtige Zubereitung. Die Hausfrau muß wissen, worauf sie beim Einkauf der einzelnen Gegenstände besonders zu achten hat.

Eine Jede wird anfangs Lehrgeld zahlen müssen. Mit Beachtung der nachfolgenden Lehren aber wird man manche Uebervortheilung vermeiden können.

Das Fleisch.

Der große Werth des Fleisches geschlachteter Thiere für unsere Ernährung wird durch seinen Gehalt an eiweißartigen Stoffen bedingt, die sich in der Fleischfaser finden, sowie durch den Gehalt an Fett, während Bindegewebe, Sehnen, Knorpel rc. schwer oder gar nicht verdaulich sind. Man unterscheide daher vor Allem fettes und mageres Fleisch.

Für den rationellen Einkauf ist es wichtig zu wissen, daß mageres Fleisch verhältnißmäßig mehr Wasser enthält, als fettes. Da man aber Wasser ohne Kosten in der Küche zusetzen kann, kaufe man grundsätzlich fettes Fleisch. Zur Erläuterung diene ein Beispiel: In 100 g magerem Schweinefleisch kauft man 74,0 g Wasser, 20,0 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 0,5 g Salze; in eben soviel fettem Schweinefleisch kauft man nur 47,4 g Wasser, 14,5 g Eiweiß, 37,3 g Fett, 0,8 g Salze. Weiter richtet sich der Werth des Fleisches nach der Körpergegend am Thiere, der es entnommen ist. Hierüber wird bei den einzelnen Fleischsorten Einiges mitgetheilt werden.

Das Fleisch von Thieren, die wegen einer inneren Erkrankung getödtet wurden oder verendeten, darf nie zur Nahrung benutzt werden. Bei Rindern sind es namentlich die „Perlsucht“, Tuberkulose und der Milzbrand, bei den Schweinen die Trichinose und die Bandwurmfinnen, bei den Pferden der Rotz — die für den Menschen gefährlich werden. Nähr- und Geldwerth des Fleisches der verschiedenen Thiere sind sehr verschieden. Wild und Geflügel sind in unseren Gegenden Luxusartikel, für den Tisch der Reichen bestimmt. Schon die billigeren Fleischsorten sind allmälig im Preise so gestiegen, daß der Arme sich unmöglich täglichen Fleischgenuß verschaffen kann. Wir werden später sehen,

wie wir die Eiweißstoffe billiger beschaffen können. Die gebräuchlichsten Fleischsorten sind die folgenden:

Rindfleisch. Dieses zeichnet sich aus durch seine große Nahrhaftigkeit, seinen Wohlgeschmack und leichte Verdaulichkeit. Alte Thiere liefern allerdings ein zähes, nicht zu zerkauendes Fleisch. Man achte darauf, daß die Fasern nicht zu grob, und locker aneinander gefügt seien, daß kerniges Fett das ganze Fleisch durchziehe, daß das Fleisch eine frische, hellrothe Farbe habe.

Der Preis schwankt zwischen 0,50 und 1,40 *M.* pro Pfund je nach der Lage am Thiere.

Kalbfleisch. Die geschlachteten Thiere sollen mindestens eine Woche alt sein. Das Fleisch soll hell und locker aussehen. Darum wird vom Verkäufer gern der Kunstgriff angewandt, mittelst eines feinen Röhrchens Luft in das Fleischgewebe einzublasen. Man erkennt dies durch Druck mit der Fingerkuppe. Ueber die Verdaulichkeit sind die Ansichten merkwürdiger Weise sehr verschieden. Jedenfalls ist es theuer (0,90 bis 2 *M.* pro Pfund) und kein rationelles Essen für Arme. Der Werth der verschiedenen Stücke am Thiere nimmt bei Kalb und Hammel um so mehr ab, je weiter man sich von der Keule und vom Rücken entfernt.

Schweinefleisch (0,70 bis 1,20 *M.* pro Pfund). Das Fleisch junger Thiere ist blaßrosa, mit dünner Schwarte, weißem, kernigem Fett; es quillt im Kochen. Alte Thiere haben grobfaseriges Fleisch, gelbes Fett und feste Schwarte.

Hammelfleisch (0,70 bis 1,40 *M.* pro Pfund). Es darf den eigenthümlichen Bockgeruch nicht tragen, soll trocken und feinfaserig sein, das Fett kernig, nicht schmierig. Solch' gutes Hammelfleisch ist leicht verdaulich und deshalb für Kranke geeignet.

Pferdefleisch erfreut sich mit Recht wachsender Beliebtheit, da es das eiweißreichste Fleisch ist, dabei leicht verdaulich und von angenehmem Geschmack, besonders, wenn es vor dem Gebrauch einige Tage in Essig gelegen hat. Alte, abgetriebene Gäule haben natürlich zähes, unschmackhaftes Fleisch. Im Allgemeinen ist Pferde-

fleisch etwas grobfaseriger und blasser als Rindfleisch, dem es im Geschmack ziemlich nahe kommt.

Karnickel (zahme und wilde Lapins) verdienen größere Beachtung, als ihnen bisher zu Theil wurde. Ihr Fleisch ist, gebraten, zart und leicht verdaulich.

Wurstwaaren. Aus den in der Einleitung angeführten Gründen sind alle nicht gekochten Würste nur mit Vorsicht zu genießen. So rationell eine gute Wurst für die Ernährung ist, so gefährlich ist eine schlechte. Verfälschungen sind aber gerade hier sehr häufig, besonders mit Mehl, Gips, Farbstoffen 2c.

Fische: sind für viele Gegenden eine ausgezeichnete Bereicherung der Speisekarte. Ihr Fleisch ist leicht verdaulich, am besten von mittelgroßen Exemplaren. Man kaufe Fische möglichst nur lebend, da sie nach dem Tode schnell verfaulen. Bei todten Fischen besehe man die Kiemen, welche schön roth aussehen müssen. Oft werden sie zu diesem Zweck mit Anilinfarbe behandelt. Bei der Zubereitung ist auf sauberes Ausweiden und gehöriges Durchsieden zu achten, da die Fische von zahlreichen Schmarotzern bewohnt werden, die dem Menschen lebensgefährlich werden können. Welche Art Fische man mit Vortheil in Anwendung nimmt, hängt ganz von der Gegend ab, in welcher man wohnt.

Von den Flußfischen sind am beliebtesten: Karpfen, Bleie, Schleie, Barsch, Hecht, Wels, Aal, Zander, Quappe, Salm.

Die Seefische werden wegen ihres massenhaften Vorkommens voraussichtlich mit der Zeit ein immer beliebteres Volksnahrungsmittel werden. Schon jetzt erfreut sich der Stockfisch, getrockneter Kabljau, wegen seines hohen Eiweißgehaltes großer Beliebtheit. Dieser kommt gewässert und ungewässert zum Verkauf. Man kaufe ihn immer ungewässert und behandle ihn dann wie folgt: Der trockene Fisch wird der Länge nach halbirt, eine Stunde lang in reinem Wasser eingeweicht, dann vorsichtig mit einem hölzernen Hammer geklopft, dann wieder in Wasser gelegt, dem man etwas (auf 2 Eimer 1 Eßlöffel) gelöschten Kalk zugesetzt hat; alle zwei

bis drei Tage muß das Wasser erneuert werden; nach etwa zehn Tagen ist der Fisch für die Küche vorbereitet.

Eine schnellere Methode ist die folgende: Der Stockfisch wird mit einer Holzkeule erst schwächer, dann stärker geklopft, bis er mürbe geworden, ohne daß er dabei zerfetzt wird. Danach kommt er für drei Tage in kaltes, weiches Wasser, welches täglich erneuert wird, wobei man immer eine Messerspitze voll Soda dem Wasser zusetzt. Ist der Fisch weiß geworden, so zieht man ihm die Haut ab, schneidet ihn in Stücke und legt diese in frisches Wasser. Zwei Stunden vor dem Anrichten setzt man den Topf mit dem Fisch auf den Herd an eine nicht zu heiße Stelle, so daß das Wasser nur allmälig warm wird. Erst kurz vor dem Anrichten setzt man etwas Salz hinzu und erhitzt nun rasch bis zum beginnenden Kochen.

Ebenso vortrefflich, sowohl als Nahrungs- wie als Genußmittel sind die Heringe in ihren verschiedenen Formen als Matjes-, Räucher-, Bratheringe. Ein guter Hering hat weißes, mürbes Fleisch darf nicht schmierig oder ranzig sein.

Die Zubereitung des Fleisches

geschieht durch Kochen, Braten und Dämpfen.

Das Kochen geschieht verschieden, je nachdem, ob man eine möglichst schmackhafte Fleischbrühe, oder recht saftiges, gehaltvolles Eßfleisch gewinnen will. Zur Bereitung der Fleischbrühe wird mageres Ochsenfleisch gehackt, mit kaltem Wasser und Wurzeln zugesetzt, langsam zum Kochen gebracht und lange im Kochen erhalten. Das Fleisch darf natürlich vorher nicht gewässert werden. Ein Pfund Fleisch giebt etwa einen Liter gute Fleischbrühe, nachdem man es mit drei Liter Wasser angesetzt hat. — Will man aber Eßfleisch herstellen, so muß man das Wasser mit Wurzeln und Gewürz vorher zum Sieden bringen und dann erst das Fleisch in einem Stück hineinbringen. Dadurch gerinnt sofort die äußerste Schicht des Fleisches und es bildet sich eine

Hülle, die das Eindringen von Wasser und das Austreten löslicher Fleischstoffe verhindert.

In dieser Kochhitze läßt man aber das Fleisch nur etwa 15 Minuten; damit es nicht hornig werde, gießt man vielmehr jetzt etwas kaltes Wasser zu und läßt es noch ein bis zwei Stunden bei mäßiger Hitze (60° R.) ziehen.

Der Nährwerth der Fleischbrühe — wir wollen dies schon hier hervorheben — wird allgemein überschätzt. Wie widersinnig es z. B. ist, von einer „kräftigen“ Bouillon zu sprechen, zeigt der Umstand, daß ihre chemische Zusammensetzung die folgende ist: Wasser 97,5 pCt.; Eiweiß 0,5 pCt., Fett 0,5 pCt., Asche (Salze) 1,5 pCt.

Durch den Gehalt an Salzen und Extraktivstoffen aber erzeugt die Fleischbrühe eine anregende, belebende Wirkung und ist dadurch als appetitverbesserndes Genußmittel werthvoll.

Das Braten geschah früher sehr vortheilhaft am Spieße; in England ist dies jetzt noch Brauch. Bei uns geschieht es meist in einer eisernen Pfanne. Das Fleisch wird rasch abgewaschen und in die bereits erhitzte und mit schmelzendem Fett (Butter) versehene Bratpfanne gebracht. Es bildet sich wieder eine schützende Kruste, die den Saft im Braten zurückhält. Kleinere Stücke darf man nicht zu lange großer Hitze aussetzen, weil sie sonst hart werden.

Das Dämpfen steht in der Mitte zwischen Kochen und Braten, indem das Fleisch dabei der Einwirkung heißen Wasserdampfes ausgesetzt wird.

Aufbewahrung und Konservirung des Fleisches.

Alle Fleischsorten gewinnen an Geschmack, wenn sie nach dem Schlachten einige Tage an der Luft hängen können. Man kaufe daher altgeschlachtetes Fleisch. Ist das Fleisch frisch geschlachtet, so hänge man es bei kälterer Witterung einige Tage auf, bei Hitze schlage man es in ein mit Essig befeuchtetes und feucht zu erhaltendes Tuch ein.

Holzkohle vermag den Geschmack und Geruch schon ange-

gangenen Fleisches aufzubessern; man legt einige Stücke davon in das zum Kochen bestimmte Wasser.

Salicylsäure findet jetzt vielfach im Haushalt Anwendung, sowohl rein als Pulver, wie in wässriger (3 : 1000) und alkoholischer (1 : 100 Spiritus) Lösung.

Das zu konservirende Fleisch wird mit der Salicylsäure eingerieben; schon angegangenes Fleisch legt man eine halbe Stunde in die erwähnte Lösung. Beide Male muß das Fleisch danach gut abgewaschen werden.

Das Pökeln oder Einsalzen. Die zu konservirenden Fleischstücke werden mit Kochsalz, dem etwas pulverisirter Salpeter beigemengt ist, leicht eingerieben und dann möglichst dicht, ohne Lücken, in eine Tonne oder Faß gepackt, deren Boden mit einer Schicht Salz bedeckt ist. Nun beschwert man den Deckel, läßt das Fleisch so zwei bis drei Tage stehen und gießt dann die „Pökellake“ kalt darüber (pro 50 kg Fleisch: 12 bis 15 Liter kochendes Wasser, 3 kg Salz, 375 g Kandiszucker, 50 g Salpeter).

Wird das Fleisch alle drei Tage umgeschichtet, so hält es sich längere Zeit. Die Salzlake enthält die Hauptbestandtheile einer konzentrirten Fleischbrühe und ist daher entsprechend zu verwenden.

Das Räuchern des gepökelten Fleisches geschieht in besonderen „Räucherkammern“. In kleinen Privathausständen kommt es nicht zur Anwendung.

Eier (Preis pro Stück 3 bis 10 Pf.), am billigsten im Frühjahr. Das Weißei (bestehend aus 86 pCt. Wasser und 14 pCt. Eiweiß) ist leichter zu verdauen, als das Gelbei (53 pCt. Wasser, 16 pCt. Eiweiß, 30 pCt. Fett); beide bilden in rohem Zustande eine geeignete Nahrung für schwächliche Kinder — mit Zucker „geschlagen“, — bleichsüchtige Mädchen, schwache Frauen, Rekonvaleszenten. Weichgekochte (3 bis 4 Min.) Eier sind ebenfalls leicht verdaulich; hart gekochte Eier sind schwerer verdaulich und müssen gut zerkaut werden. Die Zusammensetzung der Eier

bedingt, daß man sie gern mit mehlhaltigen Stoffen zu sogenannten „Eierspeisen“ oder Mehlspeisen, aus Eiern, Mehl und Fett bestehend, verarbeitet genießt. Frische Eier sind wesentlich schmackhafter als alte, konservirte; man erkennt den frischen Zustand daran, daß die Eier beim Schütteln nicht „schwappen“, daß sie, gegen das Licht gehalten, klar, rosig durchschimmern, keine stockigen, streifigen Stellen in ihrem Innern zeigen.

Die Mittel zum Konserviren der Eier bezwecken alle, die poröse Schale luftdicht zu machen, z. B. Einlegen in Kalkwasser, in Salzwasser, Bestreichen mit Wasserglas, flüssigem Wachs, Butter, Harz- oder Kolophoniumlösung. In Strohhäcksel so verpackt, daß sich die Eier gegenseitig nicht berühren, halten sie sich Monate lang.

Getreide, Mehl, Brot. Die Samen unserer gebräuchlichen Getreidearten enthalten in trockenem Zustande etwa 50 bis 80 pCt. „Stärkemehl“, d. i. die in den Pflanzenzellen sich bildende, in Wasser unlösliche Substanz, ferner etwas Gummi, Zucker und Fett, sodann Pflanzeneiweiß (7 bis 12 pCt.), Kleber, d. i. ein Gemenge von Pflanzenfaserstoff und Pflanzenleim, schließlich Holzfaser oder Cellulose, Kalk und Salze. Zur Entfernung der unverdaulichen Cellulose werden die Getreidekörner zu Mehl zermahlen. Die Zusammensetzung des Mehls weicht je nach der Feinheit und dem Kleiegehalt von der der Getreidekörner ab. Der Kleber, die Eiweißstoffe, sitzt mehr in den äußeren Theilen des Korns und giebt dem Mehl eine graue Färbung. Das feinste, weißeste Mehl, aus dem Innern der Körner gewonnen, enthält am wenigsten Eiweiß.

Weizenmehl (0,15 bis 0,24 *M.* pro Pfund) soll trocken, schwer, weich anzufühlen sein. Mit Wasser angemacht, soll der Teig lang ausziehbar sein. Verfälscht wird das Mehl durch geringwerthigere Mehle anderer Früchte, ferner durch Kalk, Kreide, Gips 2c. Diese letzteren Zusätze fallen, wenn man etwas von dem verfälschten Mehl in Wasser schüttet, viel schneller zu Boden, als

das Mehl selbst. Von anderen Mehlarten kommen für die Wirthschaft noch in Betracht:

Roggenmehl (12 bis 20 ₰ pro Pfund), Gerstenmehl (18 bis 20 ₰), Buchweizenmehl (18 bis 20 ₰), Hafermehl (18 bis 20 ₰).

Seine eminente Bedeutung für die Ernährung, speziell der unbemittelten Volksschichten, erhält das Mehl durch seine Verarbeitung zum Brot. „Unser täglich Brot gieb uns heute", betet auch der Aermste; und in der That, wenn die Einnahmen noch so unzureichend sind, für ein Stück Brot müssen sie ausreichen. Die Herstellung des Brotes geschieht kurz, wie folgt: Mehl und Wasser werden zu Teig geknetet; dieser etwas angesalzen und angewärmt, durch Hefe oder Sauerteig zur Gährung gebracht, „geht nunmehr auf", das Stärkemehl im Mehl wird in Dextrin und Traubenzucker verwandelt, der letztere durch die Gährung in Alkohol und Kohlensäure zerlegt. Die Kohlensäure aber treibt den Teig auseinander, macht ihn locker, porös. Jetzt wird die Gährung durch das Einbringen in den Backofen unterbrochen. Bei der Hitze von 200° C. verflüchtigen sich der Alkohol, die Kohlensäure und ein großer Theil des Wassers. Die Masse erhärtet, besonders die äußerste Schicht wird zu einer harten, braunen Kruste. Die Abkühlung des fertig gebackenen Brotes muß allmälig erfolgen, weil sich sonst Inneres und Kruste ungleichmäßig zusammenziehen und ein Hohlraum zwischen beiden entsteht. — Das gewöhnliche Schwarzbrot wird aus Roggenmehl bereitet, das Weißbrot aus Weizenmehl. Das Graubrot aus einem Gemisch von Roggen- und Weizenmehl. Da die Kleie, wie erwähnt, mehr Eiweiß enthält, als das weiße Mehl, hat man Brot aus Kleienmehl hergestellt, so den Pumpernickel, das Schrotbrot, das Grahambrot. Letztere sind allerdings schwerer verdaulich. Vielen aber schmeckt dies „grobe" Brot herzhafter, und wer einen guten Magen hat, darf es als rationelles Nahrungsmittel verwenden.

Kartoffel. Ihre Zusammensetzung aus beinahe 80 pCt. Wasser (!), ca. 18 pCt. Stärkemehl und nur 1 bis 2 pCt. Eiweiß

läßt sie als alleiniges Nahrungsmittel ungeeignet erscheinen; sie ist aber als Zukost zu eiweißhaltiger Nahrung ganz unentbehrlich geworden. Allein genossen giebt die Kartoffel durch Anfüllung des Magens scheinbar ein vorübergehendes Sättigungsgefühl. Am wenigsten stärkemehlhaltig sind sehr junge und sehr alte Kartoffeln. Erstere sind sehr wasserreich, seifig, unverdaulich. Verhältnißmäßig am besten ist die Kartoffel vom November bis März. Im Wasser soll sie untersinken; wenn sie schwimmt, enthält sie zu wenig Stärkemehl.

Hülsenfrüchte. Man versteht darunter Bohnen, Linsen, Erbsen, Buchweizen 2c. Diese sind ganz ausgezeichnete Nahrungsmittel, denn sie enthalten prozentualisch 1½ mal so viel Eiweiß, als das Fleisch und außerdem 50 bis 60 pCt. Stärkemehl! Diese chemische Zusammensetzung bei einem relativ niedrigen Preise macht die Hülsenfrüchte außerordentlich geeignet zu einer rationellen Volksernährung. Verfälschungen sind sehr selten; schlechte Waare kennzeichnet sich von selbst. Die Hülsenfrüchte müssen über Nacht in weichem, kaltem Wasser eingeweicht mit kaltem, weichem Wasser beigesetzt und langsam gekocht werden. Ueber die aus ihnen hergestellten, sehr zweckmäßigen Leguminosen und Konserven s. unten.

Grüne Gemüse. Alle Sorten Kohl, als da sind: Grünkohl, Weißkohl, Sauerkohl, Rosenkohl, Blumenkohl; ferner Kresse, Rapunzeln, Spinat, Kopfsalat, Sauerampfer, Spargeln, grüne Schoten, grüne Bohnen 2c. Diese alle haben nur einen sehr geringen Nährwerth, sind aber als Zukost zu Fleischspeisen sehr zu empfehlen. Sie fördern die Verdauung der letzteren und fügen gewisse, dem Fleisch fehlende Nährstoffe hinzu. Man nehme aber nur junge Pflanzen, da die älteren holzig, weniger nahrhaft und unschmackhaft sind. Die Kenntniß der verschiedenen Gemüsearten erwirbt sich die Hausfrau am besten auf dem Markte. Von den

Wurzelgemüsen: Steckrüben, märkischen und Teltower Rüben, Moorrüben, Karotten, rothen und weißen Rüben, Sellerie, Rettig, Radieschen, Gurken, Schwarzwurzeln 2c. 2c. gilt dasselbe.

Pilze. Es ist außerordentlich zu bedauern, daß der all-

gemeineren Verbreitung der Pilznahrung wegen der Gefährlichkeit giftiger Beimengungen vor der Hand das Wort nicht geredet werden kann. Die Pilze sind nämlich reich an Eiweiß (3 bis 5 pCt.) und Kohlehydraten, dazu leicht verdaulich und in vielen Gegenden äußerst billig. Da sie sich leicht konserviren lassen, wären sie ein ausgezeichnetes Volksnahrungsmittel, wenn es gelänge, sie unter allen Umständen unschädlich zu machen. So lange aber keine Vorsicht und keine noch so genaue Kenntniß vor Vergiftungen schützt, muß es leider Jedem überlassen bleiben, ob er sich der mit dem Pilzgenuß verbundenen Gefahr unterziehen will.

Obst enthält äußerst wenig Nährwerth, hilft aber mit seinen Pflanzensäuren bei der Verdauung und ist vor Allem ein sehr beliebtes Genußmittel.

Kolonialwaaren.

Dieselben sind zum Theil „Nahrungsmittel", wie z. B. der Reis, zum Theil „Genußmittel", d. h. wir genießen dieselben, nicht um uns nährende Stoffe zuzuführen, sondern ihres Wohlgeschmackes wegen, zur Aufbesserung des Geschmackes anderer Speisen. Zu den Kolonialwaaren rechnet man in der gewöhnlichen Sprechweise auch manche einheimischen Produkte. Im Folgenden die wichtigsten:

Zucker ist zwar kein Naturprodukt, aber unmittelbar aus den süßen Pflanzensäften gewonnen. Er ist eins der verbreitetsten Nahrungsmittel und gleichzeitig das beliebteste Genußmittel. Als ernährendes Mittel wirkt er ähnlich wie Stärkemehl, dem er auch in der chemischen Zusammenstellung ähnelt. Er fördert ferner die Verdauung der Eiweißstoffe durch seine Verwandlung in Milchsäure und unterstützt die Aufnahme von Kalk und Eisen im Körper. Man kaufe nur krystallisirten Zucker. Je weißer und funkelnder, je härter beim Zerschlagen er ist, desto reiner und süßer ist er. Alle anderen Zuckersorten werden auf die verschiedenste Weise verfälscht.

Kaffee. Die Kaffeebohnen, von denen je zwei das Innere

einer beerenähnlichen Frucht bilden, kommen bekanntlich roh oder geröstet (gebrannt) zum Verkauf. Die verschiedenen Bezeichnungen geben keinerlei Anhalt für die Güte der Sorte. Man achte beim Einkauf der rohen Bohnen darauf, daß dieselben von gleicher Größe und Farbe seien, nicht zerbrochen, im Wasser untersinken und nicht künstlich gefärbt seien. Letzteres erkennt man durch Waschen einer Probe. Auch „Kunstbohnen" aus Brotteig oder Thon kommen vor; sie zerfallen oder quellen im Wasser. Noch mehr gefälscht wird natürlich gemahlener, gebrannter Kaffee, den man nie kaufen sollte.

Die rohen Kaffeebohnen (bestehend aus 12 pCt. Wasser, 8 bis 15 pCt. Zucker, 12 pCt. Fett, 3 pCt. eines stickstoffhaltigen Stoffes, Salzen und ätherischen Oelen) quellen beim Rösten auf, verwandeln theilweise ihre chemische Zusammensetzung, und es bilden sich aromatische Stoffe, die den spezifischen Geruch und Geschmack des Kaffees bedingen. Der Kaffeeaufguß, wie wir ihn genießen, hat fast gar keinen Nährwerth, ist aber ein Genußmittel, ein Reizmittel für die Funktionen des Körpers und des Geistes. In mäßiger Menge und Stärke genossen, regt er die Verdauung an; zuviel oder zu stark genommen, wirkt er jedoch vergiftend. Etwas nahrhaft wird das Getränk durch den Zusatz von Zucker und Milch. Was aber der Arme gewöhnlich als Kaffee trinkt, hat nicht viel mehr Werth, als warmes Wasser, wird daher unsinnig theuer bezahlt. Die billigeren Surrogate aber, die dem Volke unter den verführerischsten Namen geboten werden, sind meist noch mit gesundheitschädlichen Substanzen vermengt und völlig werthlos. Der Arme schränke darum den Kaffeegenuß möglichst ein und ersetze ihn durch nahrhafte und billigere Getränke: Eicheln, Kastanien, Bucheckern, gebrannte Getreidekörner, Gerste, Roggen, Mais, Reis 2c. geben weit rationellere Getränke für den Armen. Zum mindesten mische er diese letzteren Surrogate mit dem Kaffee.

Zubereitung („ohne Maschine"). Der gemahlene Kaffee und das Surrogat wird in einen Topf mit kochendem Wasser geschüttet, die Masse mit einem Blechlöffel umgerührt, aufgekocht, mit etwas

kaltem Wasser abgeschreckt, durch ein Sieb oder Säckchen in die Kanne gegossen.

Thee. Die getrockneten Blätter des Theebaumes geben im Aufguß ein in seinen Wirkungen dem Kaffee sehr ähnliches Getränk. Die Verfälschungen sind so schamlos, daß der Arme besser thut, sich ein Surrogat kostenlos selber herzustellen: Schlehen- oder Brombeerblätter, zu gleichen Theilen mit Erdbeerblättern vermischt, mit etwas Waldmeister parfümirt, geben einen ausgezeichneten Thee. Man nehme junge Blätter, sammle sie am Abend und trockne sie im Schatten.

Kakao, Schokolade. Die Kakaobohnen (50 pCt. Fett, 20 pCt. Eiweiß, 12 pCt. Zucker, 12 pCt. Gummi, 2 pCt. des stickstoffhaltigen Alkaloid Theobromin ꝛc.) werden gemahlen, gepreßt zu Kakaomasse, diese mit Zucker gemischt und gewürzt zu Schokolade. Auch hier sind die Verfälschungen äußerst zahlreich. Alle drei: Kaffee, Thee und Kakao enthalten zu 2 bis 3 pCt. einen stickstoffhaltigen — Koffeïn, Theïn, Theobromin — Körper, der sie in ihrer Wirkung auf das Nervensystem sehr ähnlich erscheinen läßt. Am nahrhaftesten ist Dank dem Gehalt an Eiweiß und Fett der Kakao. Sein Preis verbietet aber eine allgemeine Anwendung als Nahrungsmittel.

Reis und Mais sind arm an eiweißartigen Substanzen (7 bezw. 9 pCt.), enthalten aber viel Stärkemehl und sind leicht verdaulich. Guter Reis soll großkörnig sein, hart, trocken, ohne Bruch, klar und durchsichtig. Er darf nicht muffig riechen und beim Kochen nicht säuerlich schmecken. „Bruchreis" (pro Pfund 0,13 bis 0,14 *M.*) ist nicht zu verachten.

Gries, Sago, Graupen, Hirse pflegt man auch zu den Kolonialwaaren zu rechnen.

Gewürze kaufe man stets in ganzem Zustande, da sonst vielfache Verfälschungen geübt werden. Hierher gehören Pfeffer, Muskatnüsse, Zimmet, Nelken, Anis, Vanille, Ingwer ꝛc.

Das vornehmste Gewürz, unentbehrliches Nahrungsmittel, wie

Genußmittel zu gleicher Zeit, ist das Salz. Das Kochsalz sei weiß, trocken, locker, krystallartig. Beim Auflösen in kochendem Wasser darf es keinen Bodensatz zurücklassen.

Flüssige, natürliche und künstliche Nahrungs- und Genußmittel. Wasser, Milch und ihre Abkömmlinge. Alkohol.

Das Wasser. Es ist das wichtigste aller Nahrungsmittel, wennschon wir seine Gegenwart bei anderen Nahrungsmitteln nicht gern sehen, weil es ihr Gewicht erhöht, weil es keinen Geldwerth hat. Im inneren Stoffwechsel spielt es als Träger der in ihm gelösten oder fein vertheilten Substanzen die größte Rolle. In allen Getränken und in vielen Speisen bildet es den Hauptgewichtsbestandtheil. Der eigene menschliche Körper besteht zu etwa drei Vierteln aus Wasser! Die Beschaffenheit des Verbrauchswassers ist daher von wesentlichem Einfluß auf das Wohlbefinden des Menschen. Gutes Trinkwasser zeichnet sich aus durch reinen Geschmack, ohne jeden Beigeschmack, Geruchlosigkeit, Klarheit; es setzt beim Stehen keinen Bodensatz ab. Der Genuß unreinen Wassers kann sehr gefährlich werden. Wo reines Wasser nicht zu haben ist, koche man es vor dem Gebrauche wenigstens ab.

Hartes Wasser nennt man solches, welches reich ist an Mineralien: Kalk, Magnesia. Es kann weder zur Wäsche, noch zum Kochen von Hülsenfrüchten &c. verwendet werden. Weiches Wasser ist das Regenwasser, destillirtes Wasser, viele Flußwässer &c. Um hartes Wasser weich zu machen, muß man ihm Soda zusetzen.

Die Milch der Kuh (87 pCt. Wasser, 5 pCt. Milchzucker, 4 pCt. Eiweiß, 3½ pCt. Butter, 0,5 pCt. Salze) hat etwa den vierten Theil des Nährwerthes von gutem Rindfleisch, ist aber relativ viel billiger. „Vollmilch“ nennt man die Milch, wie sie von der Kuh kommt. „Magermilch“ heißt die abgerahmte Milch. Letztere sowohl wie die Buttermilch sind bei niedrigem Preise ganz ausgezeichnete Nahrungsmittel, besonders als Zusatz zu Kartoffeln, Brot &c. Sie sind ein vorzüglicher Ersatz für das Fleisch.

Die Milch soll weiß, schwach bläulich oder gelblich sein, milde und etwas süßlich schmecken. Ein Tropfen auf den Fingernagel gethan, soll nicht auseinanderfließen. Die Hauptverfälschung geschieht bekanntlich durch Wasserzusatz und kann nur mit bestimmten Apparaten nachgewiesen werden. Marktpolizei! Milchkonserven kommen für die Volksernährung nicht in Betracht.

Butter. Sie wird durch Schlagen aus dem Rahm der Milch gewonnen und besteht aus 83 pCt. Fett, 0,8 pCt. Eiweiß, 14,5 pCt. Wasser, 1,5 pCt. Salzen. Die Verfälschungen sind ungeheuerlich. Erstlich fügt man Substanzen bei, die ihr Gewicht erhöhen sollen: Soda, Stärke; sie sieht dann auf der Schnittfläche fleckig aus, und beim Schmelzen lagern sich Klumpen am Boden ab. Ferner wird Vieles als Butter verkauft, was gar keine Butter ist, sondern Kompositionen verschiedener Fett- und Oelarten darstellt. Rechnet man hinzu, daß auch diese wieder stark verfälscht werden — 35 pCt. des amerikanischen „Schweinefettes" wird aus Baumwollensamenöl gefälscht, so kann man ermessen, was alles als „Butter" im Handel ist.

Für den Armen ist die Milchbutter ein zu theures Fett. Er findet Ersatz theils im Thierfett, theils in der „Kunstbutter", Margarine genannt, die ein durchaus empfehlenswerthes Surrogat für die Butter ist.

Käse. Man unterscheidet Fettkäse (30 pCt. Fett, 27 pCt. Eiweiß), aus Vollmilch bereitet und Magerkäse (4 pCt. Fett, 35 pCt. Eiweiß), aus abgerahmter Milch bereitet. Der hohe Nährwerth wird beeinträchtigt durch Schwerverdaulichkeit; dagegen unterstützt er wieder die Verdaulichkeit anderer Substanzen, so des Brotes. Alter Käse ist nur ein Reizmittel für Appetit und Verdauung.

Alkoholische Getränke. Bei einer großen Reihe von Getränken ist „Alkohol" der wirksame Bestandtheil und äußert in ihnen seine Wirksamkeit je nach der Menge, die in dem betreffenden Getränk davon enthalten ist. Die Wirkung des Alkohols auf den menschlichen Organismus ist eine sehr komplizirte. Ein „Nähr-

mittel" ist er absolut nicht, wohl aber kann er, bei richtiger Anwendung, als „Sparmittel" für den Eiweiß- und Fettverbrauch aufgefaßt werden, denn dadurch, daß er den Fettverbrauch im Körper verringert, befördert er bei normaler Nahrungszufuhr den Fettansatz; ferner regt er — aber wieder nur bei richtiger, mäßiger Anwendung — die Verdauung an, so daß schwere, fette Speisen besser vertragen werden; endlich erzeugt er scheinbar Wärme dadurch, daß er die Blutvertheilung im Organismus in der Weise ändert, daß mehr Blut aus den Organen in die äußere Haut tritt und so ein Wärmegefühl erzeugt, ohne daß wirklich Wärme gebildet wurde. Reinen Alkohol vermag man nicht zu trinken. Am meisten ist davon, 35 bis 50 pCt., im Schnaps, d. h. Branntwein, enthalten. So lange dieser, unter Aufsicht des Arztes, als Medizin genossen wird, kann er die obigen, guten Eigenschaften entfalten. In der Hand des Laien aber wird er zum gefährlichsten Gifte, denn bei unrichtiger, vor Allem unmäßiger Anwendung sind seine Nachtheile unberechenbar. Dann treten Störungen in den Verdauungsorganen auf, der Appetit wird herabgesetzt, die ganze Ernährung leidet; Verfettung aller inneren Organe führt zu deren Funktionsunthätigkeit; das Nervensystem wird durch die häufige Reizung geschädigt, die Sinnesorgane leiden; die Hirnhäute und das Gehirn selbst erkranken; der Gewohnheitstrinker gräbt sich selbst sein Grab. Die Frau ist bei uns in Deutschland wenigstens dem Laster des Trinkens noch ferngeblieben. Ihr fällt aber die große dankenswerthe Aufgabe zu, nach ihren Kräften auch an diesem Theile der sozialen Frage praktisch mitzuarbeiten. Kein Arbeiter muß Branntwein trinken. Der Alkohol ist als Genußmittel völlig entbehrlich. Sorgt die Frau für gute nahrhafte Kost, so wird das Bedürfniß nach Alkohol nicht hervortreten; sorgt sie für ein behagliches Heim, wo Ordnung und Reinlichkeit herrschen, da wird der Mann das Wirthshaus nicht gewohnheitsmäßig aufsuchen, ihm wird ein Glas einfaches Bier zu Hause besser munden, als der Branntwein in der Schenke. Die Hauptschädlichkeit des Branntweins liegt in der Konzentration

des darin enthaltenen Alkohols. Diesen Fehler haben andere alkoholische Getränke nicht.

Das Bier, mit 3 bis 4 pCt., selten etwas mehr Alkohol, ist bei mäßigem Genuß ein sehr empfehlenswerthes Getränk; es enthält Zucker (2 pCt.), Stärke (2 bis 5 pCt), Extraktivstoffe und Salze, hat also immerhin auch etwas Nährwerth, wennschon es vorwiegend als kühlendes, erfrischendes Genußmittel zu gelten hat.

Der Wein, mit 6 bis 10 pCt. (südliche Weine bis 20 pCt.) Alkohol, hinwiederum kann keinen Anspruch auf Nährwerth machen. Er ist nur Genußmittel. Dem Armen freilich nur in wenigen gesegneten Distrikten unseres Vaterlandes zugängig, so im Elsaß, in Baden, kennt ihn der schlesische Arbeiter kaum dem Namen nach. Wohl wird jetzt der Versuch gemacht, durch Herstellung von Obst- und Beerweinen auch hier ein gleichwerthiges, billiges Surrogat zu schaffen, für eine allgemeinere Anwendung aber sind die Preise immer noch zu hoch.

Wir kommen schließlich zur Betrachtung von einer Reihe von Nahrungsmitteln, die man aus Naturprodukten in der Absicht hergestellt hat, Volksnahrungsmittel im Großen zu beschaffen, die der Anforderung genügen müssen, bei billigem Preise großen Nährwerth zu besitzen und sich leicht und schnell zubereiten zu lassen. Man hat dies mehr oder weniger glücklich erreicht; der allgemeinen Einführung solcher Mittel aber steht die Scheu des Publikums entgegen, sich an etwas Neues zu gewöhnen, eine Scheu, die in der Ernährungsfrage allerdings sehr berechtigt ist. — Die diesbezüglichen Bestrebungen zielen vornehmlich darauf hin, die nothwendige Eiweißzufuhr, anstatt durch den theuren Fleischgenuß, durch ein billigeres Ersatzmittel zu bewerkstelligen, bezw. das Fleisch dort, wo es billig zu haben ist (Brasilien), zu gewinnen und zu „Konserven" zu verarbeiten. So entstanden und entstehen fortwährend neue Konserven, theils animalischer, theils vegetabilischer, theils gemischter Natur.

Die Fleischextrakte aller Art kommen hier nicht in Betracht; sie enthalten nicht etwa die nährenden Bestandtheile des Fleisches

in kondensirter Form, sondern nur die Salze, sind also bei hohem Preise reine Genußmittel.

Anders die „Carne-pura-Präparate“, die vor etwa sieben Jahren berechtigtes Aufsehen erregten. Sie enthielten alle Nährstoffe des frischen Fleisches in leicht verdaulicher Form und waren wegen ihres billigen Preises und ihrer bequemen Zubereitungsweise ein sehr schätzbares Volksnahrungsmittel, sind aber leider nicht mehr im Handel.

Vor den sonstigen, aus Amerika kommenden Konserven muß gewarnt werden, selbst wenn Unschuldige mit den Schuldigen leiden. Die Betrügereien häufen sich immer mehr, so daß diese Waare ihren Kredit verloren hat.

Dagegen werden von einigen deutschen Fabriken ganz vorzügliche Erzeugnisse auf den Markt gebracht. Insbesondere verdienen die höchste Beachtung die bereits erwähnten Hülsenfrucht-Präparate. Das aus im Großen aufgeschlossenen und damit verdaulich gemachten Erbsen, Bohnen und Linsen hergestellte Mehl ist um ein Viertel reicher an wirksamem Eiweißgehalt als die rohen Früchte und läßt sich in höchstens einer halben Stunde gar kochen, während man zum Zerkochen der rohen Früchte zwei und eine halbe bis drei Stunden braucht. Die aus garen Mehlen mit Fett, Gewürz und kondensirtem Fleisch bereiteten Konserven geben innerhalb weniger Minuten mit kochendem Wasser äußerst schmackhafte und nährkräftige Suppen.

Mit dem bisher Gesagten haben wir einen Ueberblick gewonnen über die Mittel, die dem Menschen zu seiner Ernährung zur Verfügung stehen. Gerade die große Mannigfaltigkeit macht die Auswahl schwierig. Die Aufgabe besteht darin, die verschiedenen Naturprodukte in der Nahrung so zu kombiniren, daß bei einem möglichst geringen Kostenaufwande ein möglichst hoher Nährwerth der Speisen erzielt werde, so daß den Anforderungen der „Ernährungslehre“ Genüge geschehe. Was

verlangt aber diese Wissenschaft rücksichtlich der absoluten und relativen Menge der aufzunehmenden Nahrungsmittel? Mit dieser Frage wollen wir uns jetzt kurz beschäftigen.

Bei richtiger Auswahl der Speisen, wie wir sie nachher kennen lernen werden, beträgt die täglich nothwendige Menge an Nahrungsmitteln etwa den 20. Theil des Körpergewichts. Hieraus folgt sofort, daß der große, starke Mensch mehr essen muß, als der kleine schwächliche. Erhält der Körper nicht die nöthige Menge Nahrung, so magert er ab, d. h. er verbraucht von seinem eigenen Körper so viel zur Ernährung, als an Speisen fehlte. Das Speisebedürfniß ist außerdem abhängig von der Arbeit, die der betreffende Mensch verrichtet. Ruhe und Wärme vermindern das Speisebedürfniß; Anstrengung und Kälte vermehren dasselbe. Ein Theil der Nahrung also dient dazu, unsere Organe zur Bethätigung ihrer Lebensfunktionen zu befähigen; ein anderer dient dazu, uns zur Arbeit — in weitestem Sinne des Wortes — Kraft zu geben.

Weit wichtiger als die Frage nach der Gesammtmenge der aufzunehmenden Nahrung ist die Frage nach der richtigen Zusammensetzung und Auswahl der Speisen. Wenn man die tägliche Nahrung von offenbar gesunden, kräftigen Menschen in großer Zahl längere Zeit beobachtet, dieselbe auf ihren Gehalt an Nährstoffen untersucht und dann die mittleren Werthe dafür berechnet, so ist es klar, daß man auf diese Weise Resultate erhalten muß, die die Frage nach der richtigen Zusammensetzung beantworten. Zum Verständniß müssen wir kurz einige theoretische Bemerkungen einflechten. — Wir sprachen eben von „Nährstoffen“. Was hat man darunter zu verstehen?

Alle unsere Nahrungsmittel, pflanzliche wie thierische, sind aus einer Anzahl von Substanzen zusammengesetzt, die sich zwar chemisch noch weiter in „Grundstoffe oder Elemente“ zerlegen lassen, die aber immer in genau derselben chemischen Zusammensetzung in den Nahrungsmitteln wiederkehren und deren jede in unserem Körperhaushalt eine ganz bestimmte Rolle spielt. Diese

chemischen Verbindungen nennen wir „Nahrungsstoffe“ oder „Nährstoffe“. Sie werden durch den Mund eingeführt, durch die Verdauung in unserem Körper verarbeitet und aufgelöst, so daß ihre für uns brauchbaren Bestandtheile durch die Wand des Darmes hindurch in die Nährflüssigkeiten eintreten können; dann gelangen sie mit Hülfe des Körperkreislaufes bis in die kleinsten elementaren Bestandtheile — Zellen — unseres Körpers, wo sie mit dem Blute in Wechselwirkung treten. Die für uns nicht verwendbaren Stoffe der Nahrungsmittel werden durch den Koth und Urin, zum Theil auch durch Haut und Lunge ausgeschieden. Die Verwandlung der Nahrungsstoffe in Bestandtheile des Blutes geschieht, wie gesagt, durch die Verdauung, indem eine Anzahl von inneren Organen, Speicheldrüsen, Magen, Leber, Bauchspeicheldrüsen ꝛc. ihre Sekrete auf dieselben chemisch einwirken lassen.

Jeder der Nährstoffe wird dabei in besonderer Weise verarbeitet und dient ganz bestimmten Zwecken.

Aus denselben Stoffen nun sind die Gewebe (Muskel-, Nerven-, Knochen-, Drüsen-Gewebe ꝛc.) und Flüssigkeiten unseres Körpes zusammengesetzt, und dieser ersetzt das, was durch den Lebensprozeß und die Arbeit verbraucht wird, durch die Einnahmen, die ihm Athmung und Speiseaufnahme gewähren.

Die in Rede stehenden Stoffe sind die folgenden:

1. Wasser, bestehend aus den chemischen Elementen Wasserstoff und Sauerstoff.

2. Aschebestandtheile (Salze), aus verschiedenen Säuren und Basen zusammengesetzt.

1. und 2. heißen auch unorganische Stoffe.

3. Eiweißstoffe, aus Sauerstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff und Stickstoff bestehend.

4. Fette, } aus Sauerstoff, Wasserstoff, und Kohlen-
5. Kohlehydrate, } stoff (ohne Stickstoff) bestehend.

3. bis 5. heißen auch organische Stoffe.

Die Funktionen der einzelnen Stoffe lassen sich kurz wie folgt charakterisiren:

1. Das Wasser, der Hauptbestandtheil des thierischen Organismus, ist der eigentliche Träger des Stoffwechsels, da nur gelöste, oder ganz fein in Wasser vertheilte Nährstoffe vom Blute aufgenommen werden können. So ist das Wasser, wie der Sauerstoff und die Wärme eine Grundbedingung für das Leben.

2. Die Aschebestandtheile, Salze, Mineralstoffe. Sie bleiben beim Verbrennen als nicht flüchtig zurück, im Gegensatz zu den organischen Stoffen, die dabei ihre Elemente an die Luft abgeben, welche sie den Pflanzen als Nahrung zuführt. Diese Mineralstoffe dienen vorwiegend zum Aufbau unseres Körpergerüstes. Die Knochen enthalten Kalkarten, die Blutkörperchen Eisen, die Muskeln phosphorsaure Salze. Unsere Leibesorgane, Leber, Drüsen ꝛc., sowie Gehirn und Nervensubstanz enthalten und verbrauchen Salze verschiedenster Art.

Die Zuführung der Mineralien geschieht durch die Nahrungsmittel, durch das Trinkwasser und das Kochsalz. Kinder müssen während des Wachsthums reichlich Kalksalze und Phosphorsäure erhalten, besonders, wenn sie stat mit Milch, mit mehligen Surrogaten aufgezogen werden.

3. Die Eiweißstoffe bedingen wesentlich die Bildung neuer Formelemente unsers Körpers, dienen zur Erhaltung und zum Aufbau der Organbestandtheile. Durch ihre leichte Zersetzbarkeit sind sie für den Umsatz der Stoffe besonders geeignet; sie beeinflussen die Zersetzung des Gewebseiweißes und damit die Leistungsfähigkeit des Körpers. Schließlich befördert die Eiweißnahrung den Fettansatz in den Geweben, indem ein Theil des aufgenommenen Eiweißes vom Körper in Fett verwandelt wird.

4. Die Fette. Sie gehen zum Theil direkt, aufs Feinste zertheilt, nur ein kleiner Theil in Seife verwandelt, ins Blut über. Das Fett lagert sich einestheils an den verschiedensten Stellen des Körpers ab, anderentheils zersetzt es sich und begünstigt bei gleichzeitiger Eiweißzufuhr den Fleischansatz, indem es den Verbrauch von Eiweiß herabsetzt.

5. Die Kohlehydrate (Stärkemehl, Zucker ꝛc.) bilden mit den Fetten zusammen die Hauptwärmequelle für den Körper.

Außerdem bewirken sie bei gleichzeitiger Verabreichung von Eiweiß und Fett eine Verminderung der Zersetzung dieser beiden, erleichtern also den Ansatz von Eiweiß und Fett. Werden aber nur Fett und Kohlehydrate verabreicht, so setzt der Körper sein eigenes Eiweiß zu, und der Wassergehalt in den Geweben wird zu groß: Kartoffelbäuche; aufgedunsener, schwammiger Habitus.

Aus dem Gesagten ist ersichtlich, daß der Mensch von der einen oder der anderen dieser Verbindungen allein nicht leben kann, sondern daß er, um bei gutem Zustande zu bleiben, von jeder der gedachten Substanzen sich eine bestimmte Menge täglich zuführen muß. Und zwar hat die Erfahrung gelehrt, daß die aufzunehmende Eiweißmenge zu der aufzunehmenden Menge an Fett und Kohlehydraten (stickstofffreie Nahrung) sich am besten verhält wie 1:4 oder 1:5.

Wenn nun in unseren natürlichen Nahrungsmitteln die Nährstoffe in diesem Verhältnisse angetroffen würden, so wäre die Ernährungsfrage von vornherein gelöst. Dies ist aber keineswegs der Fall. Beispielsweise stellt sich das gedachte Verhältniß bei: Weizenmehl = 1 : 6; Reis = 1 : 28; Roggenbrot = 1 : 8; Bohnen = 1 : 2; Kartoffeln = 1 : 25; Kuhmilch = 1 : 3 $^1/_3$; Ochsenfleisch = 1 : 1 $^1/_2$; Ei = 1 : 1 $^1/_3$; Stockfisch 1 : $^1/_{35}$; Speck 1 : 85.

Wollte man sich demnach nur mit einem einzelnen Nahrungsmittel behelfen, so würde man von dem einen Nährstoff, der besonders reichlich in ihm vorhanden ist, viel zu viel genießen müssen, um das nothwendige Minimum eines der anderen Nährstoffe aufzunehmen, von dem nur wenig darin enthalten ist. Das wäre aber ebenso unrationell in Ansehung der Kosten, als rücksichtlich unserer Verdauungsverhältnisse. Deswegen muß man durch geschickte Kombination der verschiedenen Nahrungsmittel den aufgestellten Bedingungen gerecht zu werden suchen. Daß sich dies auf die denkbar verschiedenste Art bewerkstelligen läßt, ist einzusehen. Für uns kommt aber als weitere, einschränkende

Bedingung das Billigkeitsprinzip in Frage. Die mangelhafte Berücksichtigung dieses Umstandes ist es vor Allem, die den Arbeiter nie mit seinem Gelde auskommen läßt. Die Frage: Wie verschafft man sich die nöthige Menge von Nährstoffen in richtiger Kombination am billigsten?“ ist die wichtigste in unserem ganzen Buche.

Am schnellsten und leichtesten kann man sich über diese Frage durch eine tabellarische Zusammenstellung orientiren, wie wir sie im Folgenden geben. Dabei ist zu bemerken, daß die Zahlen der Eiweißreihe die Mengen an verdaulichem Eiweiß bezeichnen. Die Ausnutzbarkeit der in den Nahrungsmitteln enthaltenen Nährstoffe ist nämlich keine vollständige; namentlich ist es das Eiweiß der Pflanzen, welches nur in einem bestimmten Prozentsatz verdaulich ist. Während nämlich das Eiweiß im Fleisch zu 97 ½ pCt., in den Eiern zu 97 pCt., in der Milch zu 92 pCt. verdaulich ist, wird von dem Eiweiß im Reis, Erbsen, gelben Rüben nur 80 pCt., von dem im Schwarzbrot nur etwa 68 pCt. verdaut! Aehnliches gilt vom Fett; z. B. werden von dem Fett im Fleisch nur etwa 80 pCt. verdaut! Da wir bei Berechnung unserer Tabelle diesem Umstande Rechnung getragen haben, sind die Zahlen wesentlich kleiner, als man sie sonst zu sehen gewöhnt ist.

Bezeichnung des Nahrungs-Mittels.	Bei einem Netto-Preis f. 1000 g i. Pfg.	erhält man für 1 Mark g	Hierin sind enthalten: verdaul. Eiweiß	verdaul. Fett	verdaul. Kohlehydrate	Nährw.-Einheiten	Unter Annahme eines Prozentgehaltes an Eiweiß von pCt	Fett von pCt.	Kohleh. von pCt.	und einer Verdaulichkeit des Eiweiß von pCt.	Fett von pCt.	Kohleh. von pCt.
Ochsenfleisch, sehr fett	168	595	98,6	126,2	—	979	17	26,5	—	97,5	80	—
Ochsenfleisch, mittelfett . . .	163	613	125,5	27,0	—	745	21	5,5	—	„	„	—
Ochsenfleisch, mager	175	571	116,9	6,9	—	626	21	1,5	—	„	„	—
Kalbfleisch, fett. .	160	625	115,8	37,5	—	703	19	7,5	—	„	„	—
Hammelfleisch, sehr fett	152	658	96,2	189,5	—	1204	15	36,0	—	„	„	—
Hammelfleisch, halbfett . . .	144	694	115,1	33,3	—	715	17	6,0	—	„	„	—

Bezeichnung des Nahrungsmittels	Bei einem Nettopreis f. 1000 g i. Pfg.	erhält man für 1 Mark g	Hierin sind enthalten: verdaul. Eiweiß	verdaul. Fett	verdaul. Kohlehydrate	Nährm.-Einheiten	Unter Annahme eines Prozentgehaltes an Eiweiß von pCt.	Fett von pCt.	Kohleh. von pCt.	und einer Verdaulichkeit des Eiweiß von pCt.	Fett von pCt.	Kohleh. von pCt
Schweinefleisch, fett	154	649	91,8	194,7	—	1201	14,5	37,5	—	97,5	80	—
„ mager	138	725	141,4	40,6	—	876	20	7,0	—	„	„	—
Lunge.	50	2000	302,3	40,0	—	1700	15,5	2,5	—	„	„	—
Leber, Preis schw.	?90	1111	216,7	35,6	—	?1244	20	4,0	—	„	„	—
Rindertalg . . .	135	741	3,6	582,2	—	2300	0,5	98,2	—	„	„	—
Schweineschmalz .	180	556	1,7	440,0	—	1660	0,3	99,0	—	„	„	—
Hering, marin. . .	105	952	176,4	137,8	—	1422	19,0	18,1	—	„	„	—
Stockfisch. . . .	130	769	599,8	61,5	—	3100	80	1,0	—	„	„	—
Fr. Pat. Fleischpulver . . .	375	267	190,1	10,7	—	1004	73	5,0	—	„	„	—
Speck, gesalzen	150	667	19,5	430	—	1710	3	80,5	—	„	„	—
Mettwurst, westf. .	160	625	173,7	200	—	1621	28,5	40,0	—	„	„	—
Sülzenwurst . .	125	800	179,4	147,2	—	1472	23,0	23,0	—	„	„	—
Erbswurst . . .	140	714	91,2	225,6	200,1	1630	16,0	39,5	29,5	80	„	95
Carne pura Leg. Gemüse . . .	160	625	145,0	105,0	145,0	1430	29,0	21,0	29,0	„	„	„
Eier	170	588	71,3	66,1	—	580	12,5	12,0	—	97,0	95,0	—
Kuhmilch, voll . .	16	6250	195,5	213,8	300	2038	3,4	3,6	4,8	92,0	„	—
„ mager .	9	11111	286,9	73,9	533,3	2488	3,1	0,7	4,8	92,0	„	—
Marktbutter . . .	230	435	2,4	344,3	2,6	1097	0,6	83,3	0,6	—	—	—
Fettkäse	190	526	127,6	144,9	11,6	1116	25,0	29,0	2,2	97,0	„	—
Magerkäse . . .	105	952	277	121,2	48,6	2044	30,0	13,4	5,1	97,0	„	—
Bohnen	35	2857	525,7	57	1452	5000	23,0	2,0	53,3	80,0	—	95
Erbsen	35	2857	525,7	57	1411	4971	23,0	2,0	52,0	„	—	„
Linsen	42	2381	485,8	47,6	1221,5	4226	25,5	2,0	54,0	„	—	„
Reis.	60	1667	106,7	16,7	1262,5	1992	8,0	1,0	76,5	„	—	99
Weizenmehl, gröb.	30	3333	?400	?50	?2383	4533	12,0	1,5	71,5	?	?	?
Roggenmehl. . .	29	3448	?397	?69	?2396	4655	11,5	2,0	69,5	?	?	?
Graupen	42	2381	?178,6	?23,8	?1809,6	2589	7,5	1,0	76,0	?	?	?
Hafermehl (Grütze)	48	2083	?302	?125	?1354	3254	14,5	6,0	65,0	?	?	?
Gerstengries . .	45	2222	?244,4	?33,3	?1589	2904	11,0	1,5	71,5	?	?	?
Buchweizenmehl .	40	2500	?237,5	?50	?1813	3088	9,5	2,0	72,5	?	?	?
Leguminosenmehl .	55	1818	?455	?36,3	?1027,1	3409	25,0	2,0	56,5	?	?	?
Maccaroni-Nudeln	90	1111	?99,9	?5,5	?850	1360	9,0	0,5	76,5	?	?	?
Kondens. Legumin.-Suppe . . .	140	714	?121,4	?142,8	?314,2	1350	17,0	20,0	44,0	?	?	?
Zucker (Rohr) . .	75	1333	—	—	?1306	1320	—	—	99,0	—	—	?
Weizenbrot, gröb.	30	3333	156	?16,7	1713	2763	6,0	0,5	51,9	78	?	99
Roggenbrot . . .	28	3571	146	?17,9	1556	2875	6,0	0,5	49,5	68	?	88
Kartoffeln . . .	6,5	15385	231	—	2946	4740	2,0	—	20,7	75	—	92,5
Kohlrüben . . .	6	16670	?167	—	?1250	2083	1,0	—	7,5	?	—	?
Kohlrabi. . . .	12	8335	?250	—	?666	1917	3,0	—	8,0	?	—	?
Weißkraut . . .	10	10000	?200	—	?500	1500	2,0	—	5,0	?	—	?

Wie verwenden wir nun die Zahlen unserer Tabelle?

Durch zahlreiche Versuche wurde die absolute Menge der einzelnen Nährstoffe festgestellt, die der Mensch unter verschiedenen Verhältnissen beanspruchen muß. Als Normalzahlen gelten jetzt allgemein die folgenden:

a) Bei mittlerer Arbeit muß die tägliche Kost eines erwachsenen Mannes im Durchschnitt betragen:
100 g verdauliches Eiweiß; 50 g verdauliches Fett; 450 bis 500 g verdauliche Kohlehydrate.

b) Bei sehr schwerer Arbeit treten dafür an die Stelle:
120 g verdauliches Eiweiß; 70 bis 100 g Fett; 450 bis 500 g Kohlehydrate.

Fett und Kohlehydrate können sich dabei bis zu einer gewissen Grenze im Verhältniß von 1 : 2½ in der Nahrung ersetzen, d. h. für einen Theil Fett können ausnahmsweise zwei und ein halb Theil Kohlehydrate gegessen werden und umgekehrt. Die Stickstoffsubstanz aber (Eiweiß) kann nie vollständig durch Fett und Kohlehydrate ersetzt werden. Die Salze, auf deren Bedeutung schon hingewiesen wurde, pflegen in ausreichender Menge in den Nahrungsmitteln vorhanden zu sein; zudem ist das Kochsalz so billig (1 kg = 20 ₰), daß es immer zu beschaffen ist. Das Wasser rechnet bei der Geldnährwerthbestimmung überhaupt nicht mit.

Als beste Nahrung ist im Allgemeinen diejenige anzusehen, die die nöthige Menge stickstoffhaltiger Nahrung durch thierisches Eiweiß liefert. Auf das Unrationelle des „Vegetarianismus" kann hier nicht näher eingegangen werden. Es genüge, festzustellen, daß trotz gegentheiliger Behauptung die Wissenschaft denselben unmöglich gutheißen kann. Leider ist aber das thierische Eiweiß, besonders das im Fleisch enthaltene, theuer, so theuer, daß der arme Mann sich des Fleischgenusses nicht regelmäßig erfreuen kann.

Wo finden wir Ersatz dafür?

Hier muß uns unsere Tabelle Auskunft geben. Wir sehen aus ihr, daß das Eiweiß am billigsten gewonnen wird aus

Stockfisch, Hering, Eingeweiden — Lunge, Herz, Leber — ferner aus Magerkäse, Magermilch. Von den Vegetabilien gehen allen voran die Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Linsen; dann folgen Mehl und Brot. In den Eiern und im Fleisch kommt das Eiweiß fünf bis sechs Mal so theuer als in Magermilch, und in den Hülsenfrüchten noch drei bis vier Mal so theuer als in Stockfisch, Buttermilch und Käse, und etwa zwei bis drei Mal so theuer, als in Heringen, Eingeweidefleisch ꝛc. Am billigsten wäre das Eiweiß allerdings in den Kartoffeln. Man müßte aber davon täglich etwa 6 kg essen, um sich die nöthige Eiweißmenge zuzuführen und dabei statt der nöthigen 500 g Kohlehydrate etwa 1200 g aufnehmen. Der weitgehendsten Anwendung der wiederholt empfohlenen „Leguminosen" (Hülsenfrüchte) als Volksnährmittel ist nur der Umstand hinderlich, daß ihre Zubereitung umständlich ist und sehr viel Zeit erfordert. Diesem Uebelstande hat man aber auch schon abgeholfen, dadurch, daß man verschiedene Präparate aus ihnen dargestellt hat, die ihre Anwendung erleichtern, so die Leguminosenmehle und die sogenannten kondensirten Leguminosensuppen. — Ueber die Pilze haben wir schon das Nothwendigste gesagt. Wo sie mit Sicherheit ungiftig zu beschaffen sind, können sie ein äußerst billiges, eiweißhaltiges Nahrungsmittel sein, obwohl von ihrem Eiweiß nur etwa 65 pCt. verdaut werden.

Die Fette sind in ihrer Wirkung und Verdaulichkeit ziemlich gleich, im Preise dagegen sehr verschieden, je nach ihrer Herkunft und ihrem Wohlgeschmack. Butter (1 kg = 2,60 bis 3 *M.*) ist Luxus für den Unbemittelten; billiger sind Schweineschmalz (1 kg = 1,80 *M.*), Rindertalg 1,35 *M.*, Speck 1,50 *M.*, Margarine 1,40 *M.*, Nierenfett 0,80 *M.*, Abschöpffett vom Wurstmacher 0,80 *M.*, Schweine- und Nierenfett, die man sich selbst ausgeschmolzen hat, zu gleichen Theilen vermengt, geben eine für die Küche äußerst brauchbare Fettmischung, von der 1 kg auf 1,30 *M.* zu stehen kommt. Für viele Gerichte — Kartoffeln, Rüben, Kraut, Bohnen — genügt auch das reine Nierenfett.

Neuerdings wird eine aus der Kokosnuß dargestellte Kokosbutter in den Handel gebracht, die, zum Preise von 1,30 bis 1,40 *M.* pro 1 kg ein gutes, billiges Küchenfett abgiebt.

Frische Gemüse sind im Verhältniß zu ihrem geringen Nährwerth sehr theuer, dienen eigentlich nur als Genußmittel, als Zukost zu nahrhaften Speisen, sind aber als solche unentbehrlich.

Sehr lehrreich zur Beurtheilung des „Nährgeldwerthes“, d. h. der Preiswürdigkeit rücksichtlich des Nährwerthes sind die Zahlen der betreffenden Reihe unserer Tabelle.

Die Zahlenreihe lehrt uns abermals folgende Thatsachen, die wir uns schon früher klar gemacht haben, die aber, ihrer Wichtigkeit wegen, hier wiederholt werden sollen:

a) Beim Fleischeinkauf ist es rationeller, fettreiches Fleisch zu kaufen, als mageres; damit soll natürlich nicht gesagt sein, daß man statt fetthaltigen Fleisches fleischhaltiges Fett kaufen soll. Das Fleisch bleibt die Hauptsache. Fett kann man auch für sich kaufen und zwar billiger (Nierenfett zu 80 *ℌ* pro 1 kg).

b) Die preiswürdigsten animalischen Nahrungsmittel sind: Stockfisch, Hering, Rindertalg, Speck, Milch und Molkereiprodukte. Da nämlich die Nährstoffe in den beiden letzteren Effekt und Nährwerth für den Organismus besitzen, wie die im Fleisch, dabei die gleiche Anzahl Nährwertheinheiten in ihnen nur die Hälfte kostet, wie die im Fleisch, so müssen Milch und Molkereiprodukte als preiswürdig empfohlen werden.

c) Unter vegetabilischen Nahrungsmitteln sind Kartoffeln und Leguminosen (Hülsenfrüchte) am preiswürdigsten.

Diese Erfahrungen werden wir bei der Auswahl unserer Rezepte sehr wohl berücksichtigen müssen. Wir haben jetzt schon ein gewisses Gefühl dafür gewonnen, ob ein Nahrungsmittel nahrhaft und rationell ist, oder nicht, und werden darauf achten, daß wir zu einem geringwerthigen Nahrungsmittel immer ein kräftiges

hinzufügen, werden auch das richtige Verhältniß treffen zwischen stickstoffhaltiger und stickstofffreier Nahrung.

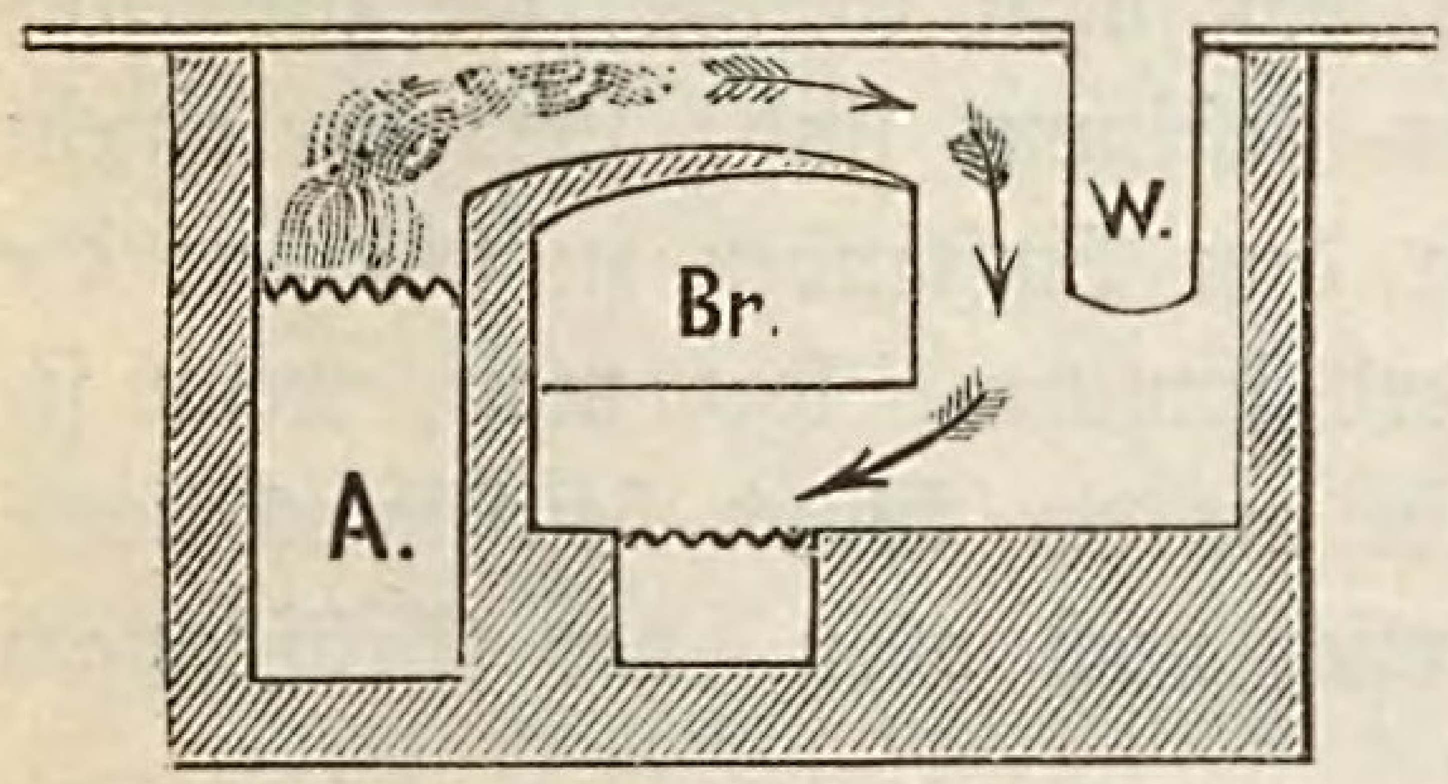
Im Folgenden werden wir eine Auswahl von Kochrezepten geben, die den gestellten Anforderungen entsprechen, die aber zugleich lehren, in welcher Weise die Speisen am schmackhaftesten zubereitet werden. Denn darauf kommt es noch ganz wesentlich an, daß die in nöthiger Menge vorhandenen und rücksichtlich ihrer Nährstoffe richtig kombinirten Speisen so zubereitet werden, daß sie durch größere Schmackhaftigkeit und leichte Verdaulichkeit einen möglichst hohen Effekt im Organismus äußern. Reichliche Verwendung von Salz und Gewürzen, Zusatz von entsprechenden Fettmengen zu stärkemehlhaltigen Speisen, Zusatz von Essig bei Fleisch, besonders bei Fischen, dann bei Salaten, Zusatz von Zucker u. s. w. sind die Mittel, dies zu erreichen. Ebenso wichtig ist ein häufiges Abwechseln mit der Speisekarte. Nichts verdirbt den Appetit so sehr, als wenn man dieselbe Speise oft hintereinander genießt. Die Auswahl ist auch für den Unbemittelten nicht gering. Freilich muß die Hausfrau mit Lust und Liebe an ihr Kochgeschäft gehen, muß sich immer der großen Wichtigkeit und Verantwortlichkeit dieses Geschäfts bewußt sein. Betreibt sie dieses in dem Sinne, wie wir es sie hier zu lehren bemüht sind, so wird sie ihm manche anregende, interessante Seite abzugewinnen wissen.

Ehe wir jetzt zu der praktischen Anwendung des Gelernten übergehen, müssen wir uns mit dem „Handwerkzeug" der kochenden Hausfrau bekannt machen, d. i. der Herd und das Kochgeschirr.

Der Kochherd. Die Fortschritte in der Konstruktion unserer Oefen und Herde sind in neuerer Zeit unleugbar groß. Man achtet auf möglichste Ausnutzung des Raumes durch Uebereinanderlegen von Kochofen, Bratofen und Warmwasserkessel, ferner auf möglichste Ausnutzung des Brennmaterials durch entsprechende Anordnung der Züge. Sehr wesentlich für ein gutes Funktioniren des Herdes ist ein richtig angelegter Schornstein. Man findet jetzt meist die „russischen Röhren", deren jedes Stockwerk im Hause

eine haben muß, wenn es nicht rauchen soll. Herd und Schornstein müssen in möglichst kurzer, direkter Rohrverbindung sein. Ist der Zug im Schornstein zu stark, so kann man seine Wirkung durch eine Feuerroste mit eng gestellten Stäben mäßigen — und umgekehrt. In guten neuen Herden ist die Rostfläche genau dem Zuge im Herde angepaßt.

Betrachten wir den Durchschnitt eines einfachen, kleinen Herdes von typischer Anordnung, bei welchem das Feuer von dem Feuerraum A aus über den Bratofen Br hin, um denselben herum, unter Bratofen und Wasserschiff W zum Ausgangsrohr hingeleitet wird. Ein solcher Herd, 95 cm lang, 64 cm breit, 70 cm hoch, kostet ausgemauert etwa 60 ℳ und genügt für 6 bis 10 Personen. Zu diesem Stürzen des Feuers durch die Züge ist natürlich ein gut ziehender Schornstein nothwendig. Wo ein solcher nicht vorhanden, legt man besser einen „Meißener Herd“ an, in dem das Feuer nur nach oben zieht und dabei unterwegs die entsprechenden Behälter erwärmt.



Es giebt ferner eine große Zahl rationell konstruirter, kleinerer, sogenannter „Sparherde“, die theils nur für Küchenzwecke, theils gleichzeitig als Stubenofen eingerichtet sind. Zum Preise von 15 bis 30 ℳ erhält man sehr brauchbare, rationell eingerichtete, wenig Brennmaterial erfordernde Herdchen. Zu den letzteren sind die jetzt vielfach in Gebrauch befindlichen „Grude-Oefen“ zu rechnen, deren Anwendung besonders dort zu empfehien ist, wo ein besonderer Raum für die Küche nicht existirt, vielmehr im Zimmer gekocht werden muß.

Schließlich giebt es eine große Anzahl von Koch- und Braten-einrichtungen, die meist speziellen Zwecken dienen, so der „Brat-apparat mit Spieß“, der „Kuntzesche Saft- und Schnell-Brat-Apparat“, die verschiedenen „Petroleumherde“, der „norwegische Selbstkocher“, der „Oelgas-Kochapparat“, der „Gas-Koch-

apparat" 2c. 2c. In dem Haushalte der Unbemittelten sind diese alle entbehrlich; ein rationeller „Sparkochherd" genügt allen vorkommenden Anforderungen.

Das Kochgeschirr. Bereits im I. Kapitel, gelegentlich der Besprechung der Ausstattung, hatten wir die für die Kücheneinrichtung wünschenswerthen Gegenstände einzeln aufgeführt. Es erübrigt, noch einige allemeine diesbezügliche Bemerkungen anzufügen:

Als allgemeine Regel gelte, daß man Gefäße, die zum Anrichten fertig zubereiteter Speisen bestimmt sind, stets in einem Schranke aufbewahre, um sie vor dem Einstauben zu schützen; die übrigen Gefäße, die auf den Herd kommen, legt man, wenn sie nicht im Gebrauch sind, auf ein an der Wand befestigtes horizontales Brett, den Boden natürlich nach oben, der Größe nach wohl geordnet.

Das Material des Kochgeschirres hängt vom Herd und von der Feuerungsweise ab. Für den täglichen Gebrauch kommen namentlich die gußeisernen und Eisenblech-Geschirre in Frage. Die gußeisernen Gefäße sind am gebräuchlichsten; wegen der Dicke ihrer Wandungen dauert es zwar länger, ehe die Speisen zum Kochen kommen, danach aber geht das weitere Kochen ruhiger, gleichmäßiger von statten, als in Eisenblechtöpfen. Ehe man neues Geschirr in Gebrauch nimmt, koche man es mit Salz und Essig aus. Innen sind die meisten gußeisernen Gefäße emaillirt, weil sie sonst leicht rosten und das Eisen die Speisen braun färbt. Beim Einkauf achte man darauf, daß sich in dem Email nicht feine Risse und Sprünge befinden. Der äußere schwarze Anstrich riecht anfangs übel; bei fleißigem Scheuern verliert sich dies bald. — Vor dem Hinfallen müssen gußeiserne Töpfe ebenso gehütet werden, wie thönerne.

Die schmiedeeisernen Eisenblech-Gefäße sind bei Herden mit schwachem Zug und gelinder Feuerung (Torf, Braunkohle) anzuwenden, weil ihr Inhalt schneller zum Kochen kommt. Auch die schmiedeeisernen Gefäße sind meist verzinnt oder emaillirt. Die

innen verzinnten Gefäße sind für Kochzwecke nicht zu empfehlen, wohl aber als Flüssigkeitsbehälter. Das blauemaillirte Kochgeschirr aus Eisenblech leidet bei anhaltend starkem Gebrauch; man achte darauf, daß Boden und Seitenwände aus einem Stück seien; oft ist der Boden nur angelöthet. Das grauemaillirte, sogen. amerikanische Emailgeschirr erweist sich etwas haltbarer.

Die einfachen Weißblechgeräthe sind zum Kochen nur ausnahmsweise zu gebrauchen, so auf Petroleum- und Spiritus-Kochherden, wenn es sich um schnelle Erhitzung handelt. Nach dem Gebrauch müssen sie sorgfältig gereinigt und getrocknet werden, weil sie sonst rosten.

Messing- und Kupfergeschirr ist für die Küche der Wohlhabenden. Man achte auf gute Verzinnung wegen der Grünspanbildung.

Das irdene, sogen. Bunzlauer Geschirr dient besonders zum Kochen von Hülsenfrüchten, Obst 2c. Eiserne Blechbodenhülle und Drahtgeflecht sind dabei zu empfehlen. Beim Einkauf achte man auf scharfgebrannte Glasur. Vor dem ersten Gebrauch koche man die Gefäße aus und reibe sie außen mit einer Speckschwarte ab.

Weißes Porzellangeschirr ist sehr appetitlich und auch praktisch, namentlich beim Einmachen von Früchten 2c., aber zu theuer.

Als praktische Regeln merke man noch Folgendes:

Nie lasse man leere Gefäße auf der heißen Herdplatte stehen, weil sie sonst springen. Man gebe jedem Gefäß möglichst seine bestimmte Verwendung, koche nicht abwechselnd Milch, Wasser, Fleisch in demselben Topf; süße Speisen bereite man in einem Gefäß, in welchem sonst nicht fettige Speisen gekocht werden 2c.

Ausgerüstet mit diesen Kenntnissen der Nahrungsmittel und ihrer rationellen Verwendung hinsichtlich Menge und Zusammenstellung, sowie ihrer Preiswürdigkeit, vertraut mit den zu ihrer Verarbeitung nothwendigen Apparaten und Geschirren, können wir

jetzt dazu übergehen, an der Hand von Kochrezepten das Genauere über die Zubereitung der Speisen und die praktische Verwerthung des bisher Gelernten zu studiren.

Koch-Rezepte.

Vorbemerkung.

1. Bei Zusammenstellung der nachfolgenden Rezepte wurde aus den früher angegebenen Gründen absichtlich von der Verwendung aller Arten von Konserven und Kunstprodukten der Nährmittel-Industrie abgesehen, und werden nur solche Gerichte beschrieben, deren Bestandtheile leicht zu beschaffen sind.

2. Die in den Rezepten angegebenen Mengen wurden so bemessen, daß die Gerichte für eine aus Mann, Frau und 2 bis 3 kleinen Kindern bestehende Familie ausreichen.

3. Als Normal-Kostration pro Tag nehmen wir für diese Familie die dreifache Tagesration eines Mannes mit mittelschwerer Arbeit an. Für diesen forderten wir oben: 100 g verdaul. Eiweiß, 50 g Fett, 500 g Kohlehydrate; somit müssen in der täglichen Kost unserer Familie enthalten sein:

300 g verdaul. Eiweiß, 150 g Fett, 1500 g Kohlehydrate.

4. Es wird vorausgesetzt, daß für die Nahrung 450 (vierhundertundfunfzig) Mark verfügbar sind, d. h. es dürfen für die tägliche Kost nicht mehr als 122 Pfennige ausgegeben werden.

5. Es werden täglich fünf Mahlzeiten angenommen: ein erstes und ein zweites Frühstück, Mittagbrot, Vesper und Abendbrot. Das Hauptgewicht wird auf das Mittagbrot gelegt. Die Kosten für dasselbe betragen fast die Hälfte derer für die übrigen Mahlzeiten.

Nr. 1. Kaffee mit Zusatz von gebrannter Gerste oder gebranntem Roggen (6 ₰).

Bereitung: 1 Loth (16 g) gebrannter Kaffee (4 ₰) und 2 Loth (32 g) gebrannte Gerste oder gebrannter Roggen (2 ₰)

werden gemahlen und in einen Flanell- oder Parchend-Kaffeesack gethan, der die Innenfläche eines Trichters auskleidet. Nun wird die gewünschte Menge kochenden Wassers aufgegossen und der ablaufende Aufguß in einem Topf aufgefangen.*)

In Ermangelung eines Kaffeesackes schüttet man den gemahlenen Kaffee und Zusatz gleich in die Kanne, gießt das kochende Wasser darüber und setzt ein wenig Kochsalz zu, wodurch der Satz am Boden der Kanne bleibt.

Ein Aufguß von 3 Loth (50 g) gebrannter Gerste oder Roggen ohne Kaffee würde nur 3 ₰ kosten und denselben Dienst thun.

Nr. 2. Roggenmehlsuppe (9 ₰).

200 g Roggenmehl (6 ₰) werden mit 1½ l Wasser beigesetzt und etwa ¾ Stunden lang gekocht. Danach wird Salz (1 ₰) und Zucker (2 ₰) zugethan und die Suppe vor dem Anrichten durch ein Sieb gerührt.

Nr. 3. Hafergrützsuppe (11 ₰).

165 g Hafergrütze (8 ₰) werden nach Nr. 2 statt des Roggenmehls behandelt.

Nr. 4. Buchweizenmehlsuppe (11 ₰).

200 g Buchweizenmehl (8 ₰) wie in Nr. 2 das Roggenmehl.

Nr. 5. Milchsuppe (15 ₰).

1½ Liter Magermilch (12 ₰) werden zum Kochen gebracht. Indessen werden einige Löffel Weizenmehl (2 ₰) mit etwas Wasser angerührt und so der Milch zugegeben, mit der sie tüchtig aufkochen müssen. Zuletzt wird noch Salz (1 ₰) zugethan.

Nr. 6. Milchgräupchensuppe (24 ₰).

In 1½ Liter kochende Magermilch (12 ₰) werden 100 g „Eiergräupchen“ (8 ₰) gethan, die vorher in Wasser weich gekocht waren. Dazu Salz (1 ₰), Fett (3 ₰).

Nr. 7. Buchweizengrütze in Buttermilch (24 ₰).

250 g Buchweizengrütze (9 ₰) werden in weichem Wasser gar gekocht. Einige Löffel Weizenmehl werden mit etwas Butter-

*) Einen Nährwerth hat dieses Getränk so gut wie gar nicht.

milch angerührt, zu der als Suppe bestimmten Buttermilch (1 1/2 Liter = 12 ₰) gefügt, diese über die Grütze gegeben, angesalzen (1 ₰) und unter Rühren aufgekocht.

Nr. 8. Dicke Grütze [mit Buttermilch] (20 ₰).

330 g Grütze (16 ₰) werden in 1 1/2 Liter Wasser gerührt, das mit etwas Fett (3 ₰) versetzt war. Dieses wird unter Rühren zum Kochen gebracht, dann gesalzen (1 ₰) und noch etwa eine halbe Stunde zu Brei gekocht.

Dieser Brei kann mit Butter- oder Magermilch genossen werden.

Nr. 9. Gewöhnliche Kartoffelsuppe (10 ₰).

Für 6 ₰ Kartoffeln werden geschält, geschnitten und gewaschen, mit reichlichem Wasser beigesetzt und mit Salz (1 ₰) und Wurzelkraut (3 ₰) gekocht.

Nr. 10. Maissuppe (17 ₰).

In eine Mischung von 1 Liter Magermilch und 1 Liter Wasser (8 ₰) werden einige Löffel Maismehl (8 ₰) gerührt, dies aufgekocht und zuletzt etwas Salz (1 ₰) zugethan.

Nr. 11. Suppe von Hafergrütze mit Kartoffeln (25 ₰).

150 g Hafergrütze (5 bis 6 ₰) werden mit Wasser, Fett (4 ₰) Grünzeug (5 ₰) zum Kochen gebracht; dazu giebt man für 10 ₰ Kartoffelstücke recht rein gewaschen und kocht Alles zusammen noch zwei Stunden lang weich.

Nr. 12. Bohnensuppe (20 ₰).

300 g weiße Bohnen (10 ₰) werden über Nacht in Wasser geweicht, mit zwei Litern Wasser beigesetzt. Nach zweistündigem Kochen werden Kartoffelstückchen (3 ₰) und Grünzeug (5 ₰) zugesetzt und Alles zusammen noch eine halbe Stunde gekocht. Gleich anfangs konnte man etwas Fett (3 ₰) dem Wasser zufügen.

Nr. 13. Erbsensuppe (16 ₰).

375 g gut gereinigte, über Nacht eingeweichte Erbsen (12 ₰) werden gar gekocht, immer reichlich mit Wasser versehen, damit sie nicht anbrennen. Setzen sich die Hülsen oben auf, so nehme man sie sauber ab. Die weichen Erbsen werden nunmehr durch ein Sieb

getrieben, nochmals mit genügendem Wasser aufgekocht, dabei Salz (1 ₰) und Fett (3 ₰) zugesetzt und eventuell mit etwas Mehl verbunden.

Speckschwarte mitgekocht, giebt dieser Suppe einen besonders guten Geschmack.

Nr. 14. Linsensuppe (22 ₰).

330 g Linsen (14 ₰) werden mit wenig Wasser und reichlich Fett (5 ₰) weich gekocht, dann erst zur Suppe verdünnt und mit etwas Grünzeug (3 ₰) völlig gar gekocht.

Nr. 15. Biersuppe mit Milch (26 ₰).

½ Liter Magermilch (4 ₰), ½ Liter Wasser, ¼ Liter einfaches Bier (5 ₰), 70 g Korinthen (4 ₰), 20 g feines Mehl (1 ₰), 70 g Zucker (6 ₰) werden in einem tiefen Topfe auf starkem Feuer bis zum Kochen stark verrührt, dann der Topf schnell vom Feuer genommen, die Suppe noch einige Minuten gerührt, Salz (1 ₰) dazugegeben und mit einem Eidotter (5 ₰) abgerührt.

Nr. 16. Buttermilch mit Pflaumen (28 ₰).

Getrocknete Pflaumen (10 ₰) werden abgebrüht und in Wasser weich gekocht, etwas geriebenes Schwarzbrot hineingethan. Dann wird die Buttermilch (1½ Liter = 12 ₰), die mit etwas Mehl (2 ₰) angerührt wurde, hinzugegossen und unter stetem Rühren zum Kochen gebracht. Beim Anrichten wird Salz (1 ₰) und Zucker (3 ₰) zugethan.

Nr. 17. Obstsuppe (20 ₰).

Für 10 bis 15 ₰ frisches Obst aller Art wird sauber zurechtgemacht, mit der für die Personenzahl ausreichenden Menge Wasser in einem irdenen Topfe aufs Feuer gestellt und unter fleißigem Rühren weich gekocht, durch Gewürz aller Art (5 ₰) schmackhaft gemacht. Dann rührt man 1 Löffel Kartoffelmehl (1 ₰) in Wasser klar, fügt es zu der mäßig kochenden Suppe und nimmt diese sofort vom Feuer.

Nr. 18. Kürbissuppe (22 ₰).

Für 10 ₰ Kürbis wird von Schale und Kernhaus befreit, in Stückchen geschnitten, weich gekocht, durchgeschlagen und mit Mehl

(3 ₰) und Milch (8 ₰) eingeklopft. Salz (1 ₰) und einige Gewürze erhöhen den Wohlgeschmack.

Nr. 19. Einfache Griessuppe (7 ₰).

Man rühre 80 g Gries (4 ₰) in kaltem Wasser klar, schütte die Masse unter Quirlen in kochendes Wasser und lasse die Suppe, öfter umrührend, langsam eine halbe Stunde kochen. Zuletzt giebt man 30 g Fett (3 ₰) daran.

Nr. 20. Pilzsuppe (9 ₰).

Steinpilze (1 Liter 2—5 ₰) werden sauber geputzt, in Würfel geschnitten und mit Zwieback (1 ₰) im Wasser weich gekocht, darauf eingebrannt, gesalzen, gepfeffert (3 ₰).

Nr. 21. Mittagessen von Kohlrüben, Kartoffeln und Heringen (60 ₰).

Für 7 ₰ Kohlrüben werden geschält, gewaschen, in längliche Streifen geschnitten, in siedendem Wasser einige Male aufgekocht, das Wasser erneuert und Fett (5 ₰) mit Mehl (2 ₰) verrührt hinzugefügt. Sind die Rüben weich, so mengt man darunter in Salzwasser abgekochte mehlige Kartoffeln (13 ₰). Dazu bäckt man drei Heringe (30 ₰), wie folgt: die frischen Heringe werden von Schuppen und Eingeweiden gereinigt, gewaschen, gesalzen (1 ₰) und dann in Fett (2 ₰) gebacken.

Nr. 22. Mittagessen von Kohlrabi, Kartoffeln und Sülzwurst (60 ₰).

Drei Köpfe Kohlrabi (15 ₰) werden abgeschält, gewaschen in Scheiben geschnitten, die harten Stellen entfernt, in siedendem Salzwasser weich gekocht. Unterdessen schwitze man 1 Löffel Mehl (1 ₰) mit Nierenfett (5 ₰) gebe 1/4 Liter kochende Milch hinzu, salze und thue den weichgekochten Kohlrabi hinein und lasse ihn noch eine halbe Stunde darin ziehen. Gleichzeitig hatte man Kartoffeln (7 ₰) gekocht und läßt diese die letzte halbe Stunde mit dem Kohl zusammen dämpfen. Dazu kann man Ochsenwurst oder Sülzwurst (30 ₰) geben.

Nr. 23. Steckrüben mit Kartoffeln und Blutwurst (62 ₰).

Eine große Steckrübe (12 ₰) wird geschält, mit Entfernung aller holzigen Theile, in Streifen geschnitten, gewaschen und in kochendem Wasser weich gekocht (ohne Salz!). Nun setzt man Fett (5 ₰) in einem Töpfchen bei und rührt trocken zwei Löffel Mehl (1 ₰) hinzu, fügt Wasser und etwas Essig (1 ₰) bei und salzt (1 ₰). Die weichgekochte Rübe wird hierin zugleich mit in Salzwasser abgekochten Kartoffeln (10 ₰) noch eine halbe Stunde gedämpft. Drei kleine Blutwürste (à 10 ₰ = 30 ₰) werden in etwas Fett (2 ₰) gebraten und mit dem Gemüse vermengt.

Nr. 24. Weißkohl mit Kartoffeln und Hammelfleisch (56 ₰).

250 g fettes Hammelfleisch (30 ₰) wird, mit Wasser bedeckt, beigesetzt. Der Kohlkopf (10 ₰) wird gereinigt, das Deckblatt, weil es meist schlecht ist, entfernt, das Uebrige in vier Theile geschnitten, abgewaschen und dem Fleisch, nachdem dies eine Stunde gekocht, beigegeben und gesalzen (1 ₰). Nach einer weiteren halben Stunde giebt man die in Salzwasser gekochten, geschälten Kartoffeln (15 ₰) hinzu und läßt das Ganze noch eine halbe Stunde kochen.

Nr. 25. Weißkohl als Gemüse allein (18 ₰).

Der Kohlkopf (10 ₰) wird wie in Nr. 24 gereinigt und geviertheilt, nochmals abgewaschen, in kochendem Salzwasser weich gekocht und letzteres abgegossen. Unterdessen lasse man Fett (5 ₰) in einem Topfe aus, gebe den jetzt weichen Kohl hinein, streue etwas Mehl (1 ₰) darüber, sowie Salz und Kümmel (2 ₰) und lasse den Kohl noch eine Viertelstunde ziehen.

Nr. 26. Sauerkraut als Gemüse (2 ₰).

Der eingelegte Kohl (20 ₰) wird mit heißem Wasser übergossen und rasch ausgedrückt. Man lasse sodann Nierenfett (5 ₰) mit etwas Wasser in einem irdenen Geschirr aus, thue das Sauerkraut mit einigen Kümmelkörnern und Salz (1 ₰) hinein und lasse es, gut zugedeckt, rasch kochen.

Nr. 27. Rothkohl mit Kartoffeln und Schweinefleisch (60 ₰).

Der Rothkohlkopf (15 ₰) wird geviertheilt und die einzelnen

Theile in Spähne geschnitten, die nunmehr zuvörderst durch Abkochen in Wasser ihrer blähenden Wirkung beraubt werden. Inzwischen hat man 250 g fettes Schweinefleisch (30 ₰) mit Wasser beigesetzt und giebt nach etwa 1 Stunde den gekochten Rothkohl hinein. Etwas Salz (nicht zu viel!) (1 ₰) und Pfeffer, auch Zucker und eine Spur Mehl (zusammen 3 ₰) verbessern den Geschmack; ebenso kann ein geschälter Apfel mitgekocht werden. Zur Zubereitung verwende man irdenes Geschirr! Die Kartoffeln werden in Salzwasser abgekocht (11 ₰) und erst beim Anrichten hinzugegeben.

Nr. 28. Geschmorte Gurken mit Kartoffeln und Speck (65 ₰).

Zwei Gemüsegurken (à 10 ₰ = 20 ₰) werden geschält, in fingerdicke, lange Stücke geschnitten und diese in kochendem Salzwasser in wenigen Minuten, nicht zu weich, gekocht. Unterdeß schwitzt man 1 Theelöffel Mehl (1 ₰) mit etwas Fett (1 ₰) gelb, rührt frische Milch dazu (2 ₰), würzt sie mit Muskatnuß (1 ₰) und läßt die auf einen Durchschlag geschütteten Gurken eben darin durchstoven. Als Beilage dient für 30 ₰ Speck. Die Kartoffeln (10 ₰) werden besonders gekocht und aufgetragen.

Nr. 29. Gebratene Steinpilze mit Brot und Kartoffeln (60 ₰).

Drei Liter Steinpilze (Preis sehr verschieden bis 30 ₰) werden wie folgt präparirt:

Zuerst schneidet man den sandigen Fuß vom Stamme, bricht diesen aus dem Hut und schält ihn. Den Hut schält man oben fein ab, unten entfernt man die Samenblätter. Die so gereinigten Stücke werden in Wasser abgespült, in dünne Scheiben geschnitten und diese in Fett (5 ₰) auf starkem Feuer so rasch wie möglich gar gebraten, wobei man sie öfters umwendet. Sobald die Scheiben braten, salzt und pfeffert man das Gericht (2 ₰). Es empfiehlt sich, viel Brot und Kartoffeln (23 ₰) dazu zu essen. (In Schlesien kann man an manchen Orten den Liter Steinpilze für 2 ₰ kaufen; man kann dann Speck und Brot dazu essen.)

Nr. 30. Erbsen-Püree mit gewässerten Heringen. (51 ₰).

Die Erbsen (18 ₰) werden verlesen, mit kaltem Wasser gewaschen, eingeweicht und in irdenem Geschirr mit weichem Wasser gekocht. Während des Kochens muß öfter heißes Wasser zugeschüttet werden; setzt sich Schmutz oben ab, so erneuere man das heiße Wasser. Sind die Erbsen weich (etwa nach zwei Stunden), so drückt man sie durch den Durchschlag in ein Gefäß mit etwas Fett (2 ₰) und Salz (1 ₰). Als Beilage dient gesalzenes Schweinefleisch oder gewässerte Heringe (30 ₰).

Während des Kochens darf man die Erbsen nicht rühren, weil sie sonst leicht anbrennen. Sie müssen langsam über schwachem Feuer fortkochen, und gieße man öfter, aber immer nur wenig, heißes Wasser zu.

Nr. 31. Graue Erbsen mit Speck (61 ₰).

Die Erbsen (18 ₰) werden am besten schon die Nacht vor dem Gebrauch eingeweicht. Dann legt man Speck (40 ₰), der sauber von allen Seiten abgeputzt wurde, auf die Erbsen und gießt so viel kaltes Wasser darauf, daß Erbsen und Speck damit bedeckt sind. Wie oben, läßt man das Gericht langsam kochen, nimmt, wenn die Erbsen weich sind, den Speck heraus, behandelt die Erbsen, wie oben (3 ₰) und verspeist sie mit dem Speck zusammen.

Nr. 32. Bohnen-Püree (23 ₰).

Die Bohnen (20 ₰) werden in derselben Weise behandelt, wie die Erbsen in Nr. 30 (3 ₰).

Nr. 33. Weiße Bohnen mit gebratener Leber (66 ₰).

Die Bohnen (20 ₰) werden wie Erbsen weich gekocht, jedoch zweimal abgegossen. Dann läßt man die Bohnen ablaufen und vermischt sie mit einer dickseimigen Sauce, die man aus Fett (3 ₰), Mehl (1 ₰), Essig (1 ₰) und Zucker (2 ₰) bereitet hat. Die Leber (300 g = 30 ₰) wird gewaschen, von Bindegewebe befreit, in Scheiben geschnitten, mit etwas Pfeffer und Salz bestreut (2 ₰), in Mehl (1 ₰) umgekehrt und offen in heißgemachtem Fett gebraten (5 ₰).

Nr. 34. Linsen werden wie Erbsen und Bohnen behandelt.

Nr. 35. Reis als Gemüse (19 ₰).

Der Reis ($^3/_4$ Pfund = 15 ₰) wird mit kaltem Wasser zugesetzt; wenn dieses kocht, wird es abgegossen und neues darauf gegeben, Salz (1 ₰) und Fett (3 ₰) hinzugefügt und das Gemüse an der Seite des Herdes langsam weich gekocht.

Nr. 36. Milchreis (48 ₰).

Man brühe den Reis (1 Pfund = 20 ₰) ab, lasse ein Stückchen Fett (3 ₰) in einem Topfe vergehen, gieße zwei Liter Magermilch (16 ₰) hinein und lasse sie kochen. Dann gebe man den Reis hinein und lasse ihn weich, aber nicht zu dick kochen. Später fügt man etwas Salz, Zucker und Zimmet (9 ₰) hinzu.

Nr. 37. Kartoffeln mit Buttermilch und Speck (60 ₰).

Man kocht zwei Liter Kartoffeln (12 ₰) mit Salz (2 ₰) ganz weich, gießt dann das Wasser davon ab, zwei Liter Buttermilch (16 ₰) hinzu und läßt die Kartoffeln mit feingewürfeltem, gelbgebratenem Speck (30 ₰) noch ein Weilchen bei öfterem Umrühren kochen.

Nr. 38. Rührkartoffeln mit Speck (45 ₰).

Nachdem die Kartoffeln (18 ₰) geschält, geschnitten und gewaschen sind, bringt man sie mit nicht viel Wasser über das Feuer und gießt sie, weich gekocht, ab, um sie mit einem hölzernen Stampfer zu zerquetschen. Die zerquetschten Kartoffeln werden mit der Flüssigkeit des ausgebratenen Specks verrührt (25 ₰), aufgegeben und mit den kleinen Speckflocken, mit denen man geschnittene Zwiebel gebraten hat (2 ₰), überstreut.

Nr. 39. Rührkartoffeln mit Milch (35 ₰).

Mehlige Kartoffeln (18 ₰), werden geschält, gewaschen und mit siedendem Wasser zugesetzt; man kocht sie nicht zu weich, reibt sie oder quetscht sie zu Brei, vermischt sie mit 1 $^1/_2$ Liter siedender Milch (12 ₰) und etwas Fett und Salz (5 ₰). Unter fortwährendem Rühren erhitzt man den Brei.

Nr. 40. Heringskartoffeln (59 ₰).

Etwas seifige Kartoffeln (18 ₰) werden in der Schale ab=

gekocht. 3 Heringe (30 ₰) werden, nachdem sie einige Stunden gewässert haben, von Haut und Gräten befreit, in Stückchen geschnitten. Dann läßt man in der Pfanne Fett zergehen (5 ₰), giebt die Heringe und klein gehackte Zwiebeln hinein (3 ₰), bratet sie ein wenig durch, schält indessen die Kartoffeln und schüttet sie in die Masse. Dann gießt man etwas Milch an (2 ₰), salzt (1 ₰) und läßt die Kartoffeln eine Zeit lang dünsten.

Nr. 41. Klöße von gekochten und rohen Kartoffeln (30 ₰).

Man reibe 1½ Liter (9 ₰) rohe, geschälte Kartoffeln, schütte sie in einen Sack und lasse das Wasser ablaufen. Außerdem koche man Kartoffeln (9 ₰) ab und reibe sie, nachdem sie erkaltet und geschält sind, ebenfalls. Beide Sorten Kartoffeln werden nun zusammengemengt, mit Salz (2 ₰) vermischt und zu kleinen Klößchen geformt, welche man in kochendem Wasser abkocht. Man übergießt sie mit in Speck gebratenen Zwiebeln (10 ₰).

Nr. 42. Mehlbrei mit Speck und Zwiebeln (52 ₰).

500 g feines Roggenmehl (15 ₰) werden mit kaltem Wasser klar gequirlt; dann wird Wasser mit etwas Salz (1 ₰) und Fett (4 ₰) gekocht, das eingerührte Mehl hineingemischt und hiervon unter fortwährendem Rühren ein dicker Brei gekocht, der, wenn er gar ist, mit gebratenem Speck (30 ₰) und Zwiebeln (2 ₰) aufgetischt wird.

Nr. 43. Buttermilch mit Gerstenmehlklößen (59 ₰).

2½ Liter Buttermilch (20 ₰) werden mit Zucker (5 ₰) aufgekocht und dann folgende Klöße darin gekocht. Für 15 ₰ Gerstenmehl wird mit heißem Wasser, Butter (8 ₰), 2 Eiern (10 ₰), Salz (1 ₰) zu einem Teig angerührt, aus welchem die Klöße mittelst Löffels ausgestochen und in der Buttermilch gar gekocht werden.

Nr. 44. Buchweizen-Pfannenkuchen mit Syrup (61 ₰).

1 Pfund Buchweizenmehl (20 ₰) wird mit halb Milch (3 ₰), halb Wasser zu einem zähflüssigen Teig angerührt, dem 2 Eier (10 ₰) und Salz (1 ₰) zugefügt werden. Unter Anwendung von

1/4 Pfund Fett (15 ₰) werden aus diesem Teig schön gelbe Pfannenkuchen gebacken. Als Sauce dient 1/2 Pfund Syrup (12 ₰) der angewärmt und eventuell mit Essig verdünnt wird.

Nr. 45. Gewöhnliche Semmelklöße als Zukost (23 ₰).

Für 10 ₰ Weißbrot wird in Scheiben geschnitten, in kaltem Wasser gut eingeweicht, dann ausgedrückt, mit 2 Eiern (10 ₰), Salz (1 ₰) nnd so viel Mehl (2 ₰) verrührt, daß die Masse die genügende Festigkeit bekommt, um mittelst Eßlöffels Klöße aus ihr ausstechen zu können, die in kochendem Wasser gar gekocht werden.

Nr. 46. Gewöhnliche Mehlklöße als Zukost (25 ₰).

Man rühre einen halben Eßlöffel Fett (2 ₰) zu Sahne, gebe ein Ei (5 ₰) hinein, sowie nach und nach 1 Pfund Weizenmehl (15 ₰) und gieße so viel Milch (3 ₰) hinzu, daß die Masse sich leicht zu Klößen abstechen läßt, die in kochendem Wasser gar gekocht werden.

Nr. 47. Kartoffelsalat als Zukost (25 ₰).

Weichgekochte, seifige Kartoffeln (12 ₰) werden in Scheiben geschnitten und noch warm mit folgender Sauce vermengt: gutes Oel (5 ₰), Essig (3 ₰), Milch (2 ₰), Pfeffer, Salz und feingeschnittene Zwiebeln (zus. 3 ₰) zusammengerührt.

Nr. 48. Stockfisch mit Senfsauce (48 ₰).

Das nach den früher gegebenen Regeln (Seite 44) behandelte Stockfischfleisch (250 g = 35 ₰) wird zur Zubereitung in einem Topf mit kaltem, weichem Wasser aufs Feuer gebracht, wo man es 2 bis 3 Stunden ziehen — nicht kochen — läßt. Man salzt erst gegen Ende des Kochens.

Die Senfsauce wird wie folgt hergestellt: Man zersetzt 15 g Fett (3 ₰), thut dann 35 g Mehl (1 ₰) und 15 g Zucker (2 ₰) und einen Löffel Essig (2 ₰) hinzu und löst dies mit Wasser auf. Nachdem das Mehl gebräunt ist, giebt man für 4 ₰ Senf hinzu, salzt (1 ₰) und läßt das Ganze noch eine Zeit lang kochen.

Nr. 49. Schellfisch mit Senfsauce und Kartoffeln. (52 ₰).

1/3 kg Schellfisch (25 ₰) wird geschuppt und gewaschen in kochendes, nicht zu schwach gesalzenes Wasser (2 ₰) gethan; wenn dieses wieder aufkocht, ist der Fisch gar. Man läßt ihn zur Aufnahme des Salzes noch kurze Zeit im Wasser. Die Sauce wie in Nr. 48 (13 ₰). Dazu noch 2 Liter Kartoffeln in der Schale gekocht (12).

Nr. 50. Ragout von Herz, Lunge und Leber (32 ₰).

Für 25 ₰ dieser Eingeweide werden in Wasser mit Gewürz und Essig (3 ₰) weichgekocht. Dann schwitzt man etwas Mehl in Fett (4 ₰), thut das Fleisch hinein und später etwas Wasser zu.

Geeignete Zukost: Klöße oder Kohl oder Kartoffeln.

Die vorstehend wiedergegebenen Kochrezepte geben ein ungefähres Bild, in welcher Weise in der Küche des Unbemittelten gekocht werden muß. Es wird jeder Hausfrau ein Leichtes sein, an der Hand dieser Rezepte und mit Hülfe des früher in diesem Kapitel Gelernten sich noch eine große Auswahl zweckentsprechender, nahrhafter und billiger Gerichte zusammenzustellen.

Sie wird dabei die besonderen Verhältnisse ihres Wohnsitzes berücksichtigen können, wird die in der betreffenden Gegend üblichen und beliebten Gerichte in rationeller Weise herzustellen wissen, die dort besonders billigen Nahrungs- und Genußmittel in vortheilhafter Weise verwerthen können.

Wenn wir daher im Folgenden eine Zusammenstellung von Speisezetteln für je eine Woche in den vier Jahreszeiten geben, so soll diese nur allgemein die Reichhaltigkeit des Gebotenen illustriren und die Hausfrau zu weiteren Kombinationen anregen. Auch wird sie hier darauf aufmerksam gemacht, daß die Jahreszeiten, Klima und Witterung sowohl auf das Ernährungsbedürfniß des Menschen, wie auf die Zusammensetzung der Speisekarte von Einfluß sind. Letztere muß immer dem Umstande Rechnung tragen, daß nur zeitgemäße Nahrungsmittel verwendet werden, weil dieselben zur Unzeit theurer und schlechter sind. Außerdem stellt aber der mit den Jahreszeiten sich ändernde Stoffwechsel andere Bedingungen an die Zusammensetzung der Nähr-

substanzen. Kälte erfordert eine größere Wärmeabgabe des Körpers; zu dieser wird er befähigt durch reichlichere Aufnahme von Fetten und Kohlehydraten. Darum genießt der Eskimo Fett und Thran in großen Mengen, wie überhaupt der Mensch einen gewissen Instinkt dafür besitzt, seine Ernährung den jeweiligen äußeren Verhältnissen anzupassen.

Bei Aufstellung der Speisezettel haben wir dieselbe Personenzahl zu Grunde gelegt, wie oben. Die Nummern beziehen sich auf die Rezepte, die ihrerseits die detaillirte Berechnung enthalten:

1. Speisezettel für eine Winterwoche.

1. Tag.	1. Frühstück: Roggenmehlsuppe Nr. 2 . . .	9	₰
	Mittags: Graue Erbsen mit Speck Nr. 31 .	61	=
	Abends: Magerkäse 150 g	15	=
		85	₰
	Bleiben für Brot ꝛc. zum zweiten Frühstück und Vesper	37	₰
		122	₰
2. Tag.	1. Frühstück: Hafergrützsuppe Nr. 3 . . .	11	₰
	Mittags: Milchreis Nr. 36	48	=
	Abends: 2 Heringe (20) mit Kartoffeln (12)	32	=
		91	₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	31	₰
		122	₰
3. Tag.	1. Frühstück: Buchweizenmehlsuppe Nr. 4 . .	11	₰
	Mittags: Weiße Bohnen m. gebratener Leber Nr. 33	66	=
	Abends: Griessuppe Nr. 19	7	=
		84	₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	38	=
		122	₰

4. Tag.	1. Frühstück: Roggenmehlsuppe Nr. 2 . . .	9 ₰
	Mittags: Saure Milch (16) m. Kartoffeln (21)	37 =
	Abends: Rührkartoffeln mit Speck	45 =
		91 ₰
	Bleiben für Brot rc..	31 ₰
		122 ₰
5. Tag.	1. Frühstück: Kaffee mit Zusatz Nr. 1 . . .	6 ₰
	Mittags: Erbsenpüree mit gewäss. Heringen Nr. 30	51 =
	Abends: Milchsuppe Nr. 5.	15 =
		75 ₰
	Bleiben für Brot rc..	50 ₰
		122 ₰
6. Tag.	1. Frühstück: Hafergrützsuppe Nr. 3. . . .	11 ₰
	Mittags: Stockfisch mit Senfsauce Nr. 48 .	48 =
	Kartoffeln (12)	12 =
	Abends: Warme Magermilch	12 =
		83 ₰
	Bleiben für Brot rc..	39 ₰
		122 ₰
7. Tag.	1. Frühstück: Buchweizenmehlsuppe Nr. 4 . .	11 ₰
	Mittags: Biersuppe mit Milch Nr. 15. . .	26 =
	Bohnenpüree	23 =
	Abends: Magerkäse (150 g)	15 ₰
		75 ₰
	Bleiben für Brot rc..	47 ₰
		122 ₰

2. Speisezettel für eine Frühjahrswoche.

1. Tag.	1. Frühstück: Roggenmehlsuppe Nr. 2	9 ₰
	Mittags: Weißkohl m. Kartoffeln und Hammelfleisch Nr. 24	56 „
	Abends: Milchsuppe Nr. 5	15 „
		80 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	42 ₰
		122 ₰
2. Tag.	1. Frühstück: Griessuppe Nr. 49	7 ₰
	Mittags: Mehlbrei mit Speck und Zwiebeln Nr. 42	52 „
	Abends: Magerkäse (200 g)	20 „
		79 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	43 ₰
		122 ₰
3. Tag.	1. Frühstück: Kaffee mit Zusatz	6 ₰
	Mittags: Heringskartoffeln Nr. 40	59 „
	Abends: Milchsuppe Nr. 5	15 „
		80 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	42 ₰
		122 ₰
4. Tag.	1. Frühstück: Buchweizenmehlsuppe Nr. 4 . .	11 ₰
	Mittags: Milchreis Nr. 36	48 „
	Abends: Kartoffeln (12 ₰) mit 300 g Quark (9 ₰)	21 „
		80 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	42 „
		122 ₰
5. Tag.	1. Frühstück: Hafergrützsuppe Nr. 2	11 ₰
	Mittags: Graue Erbsen mit Speck Nr. 31 .	61 „
	Abends: Magerkäse (150 g)	15 „
		87 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	35 „
		122 ₰

6. Tag.	1. Frühstück: Griessuppe Nr. 19	7 ₰
	Mittags: Schellfisch mit Senfsauce und Kartoffeln	52 =
	Abends: Milchsuppe Nr. 5	15 =
		74 ₰
	Bleiben für Brot zc.	48 =
		122 ₰

7. Tag.	1. Frühstück: Kaffee mit Zusatz Nr. 1 . .	6 ₰
	Mittags: Kartoffeln mit Buttermilch und Speck Nr. 37	60 =
	Abends: Magerkäse (150 g)	15 =
		81 ₰
	Bleiben für Brot zc.	41 =
		122 ₰

---

3. Speisezettel für eine Sommerwoche.

1. Tag.	1. Frühstück: Kaffee mit Zusatz	6 ₰
	Mittags: Bohnensuppe Nr. 12 (20 ₰), Buttermilch mit Pflaumen Nr. 16 (28 ₰) . .	48 =
	Abends: Kartoffeln (12 ₰) mit Quark (9 ₰)	21 =
		75 ₰
	Bleiben für Brot zc.	47 ₰
		122 ₰

2. Tag.	1. Frühstück: Milchsuppe Nr. 5	15 ₰
	Mittags: Obstsuppe Nr. 17 (20 ₰), Mehlklöße Nr. 46 (25 ₰)	45 =
	Abends: Magerkäse (200 g)	20 =
		80 ₰
	Bleiben für Brot zc.	42 ₰
		122 ₰

3. Tag.	1. Frühstück: Griessuppe Nr. 19	7 ₰
	Mittags: Kohlrüben mit Kartoffeln und Heringen Nr. 21	60 ₰
	Abends: Saure Milch	15 =
		82 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	40 =
		122 ₰
4. Tag.	1. Frühstück: Kaffee mit Zusatz	6 ₰
	Mittags: Geschmorte Gurken, Kartoffeln und Speck Nr. 28	65 ₰
	Abends: Käse (150 g)	15 =
		86 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	36 ₰
		122 ₰
5. Tag.	1. Frühstück: Roggenmehlsuppe Nr. 2 . . .	9 ₰
	Mittags: Milchreis Nr. 36	48 =
	Abends: Kartoffeln (12 ₰) mit Quark (9 ₰)	21 =
		78 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	44 =
		122 ₰
6. Tag.	1. Frühstück: Griessuppe	7 ₰
	Mittags: Obstsuppe Nr. 17 (20 ₰), Kartoffelklöße Nr. 41 (30 ₰)	50 =
	Abends: Buttermilch mit Pflaumen Nr. 16 .	28 =
		85 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	37 ₰
		122 ₰
7. Tag.	1. Frühstück: Buchweizenmehlsuppe Nr. 4 . .	11 ₰
	Mittags: Kohlrabi, Kartoffeln und Sülzwurst Nr. 22	60 =
	Abends: Saure Milch	15 =
		86 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	36 ₰
		122 ₰

4. Speisezettel für eine Herbstwoche.

1. Tag.	1. Frühstück: Hafergrützsuppe Nr. 3 . . .	11 ₰
	Mittags: Rothkohl mit Kartoffeln und Schweinefleisch Nr. 27	60 =
	Abends: Milchsuppe Nr. 5	15 =
		86 ₰
	Bleiben für Brot 2c.	36 ₰
		122 ₰
2. Tag:	1. Frühstück: Griessuppe Nr. 19	7 ₰
	Mittags: Gebratene Steinpilze mit Brot und Kartoffeln Nr. 29	60 =
	Abends: Saure Milch	15 =
		82 ₰
	Bleiben für Brot 2c.	40 ₰
		122 ₰
3. Tag.	1. Frühstück: Roggenmehlsuppe Nr. 2 . . .	9 ₰
	Mittags: Buchweizenpfannenkuchen mit Syrup Nr. 44	61 =
	Abends: Magerkäse (200 g)	20 =
		90 ₰
	Bleiben für Brot 2c.	32 ₰
		122 ₰
4. Tag.	1. Frühstück: Kaffee mit Zusatz	6 ₰
	Mittags: Kürbissuppe Nr. 18 (22 ₰), Rührkartoffeln mit Milch Nr. 39 (35 ₰) . . .	57 =
	Abends: Zwei Heringe	20 =
		83 ₰
	Bleiben für Brot 2c.	39 ₰
		122 ₰

5. Tag.	1. Frühstück: Buchweizenmehlsuppe Nr. 4 . .	11 ₰
	Mittags: Erbsensuppe Nr. 13 (16 ₰), Eingeweide-Ragout Nr. 50 (32 ₰)	48 =
	Abends: Kartoffeln (12 ₰) mit Quark (9 ₰)	21 =
		80 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	42 ₰
		122 ₰
6. Tag.	1. Frühstück: Griessuppe Nr. 19	7 ₰
	Mittags: Pilzsuppe Nr. 20 (9 ₰), Milchreis Nr. 36 (48 ₰)	57 =
	Abends: Magerkäse	20 =
		84 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	38 ₰
		122 ₰
7. Tag.	1. Frühstück: Roggenmehlsuppe Nr. 2 . . .	9 ₰
	Mittags: Kohlrüben, Kartoffeln und Heringe Nr. 21	60 =
	Abends: Milchsuppe Nr. 5	15 =
		84 ₰
	Bleiben für Brot ꝛc.	38 ₰
		122 ₰

Es erübrigt nunmehr, zu untersuchen, ob die im Vorstehenden gegebenen praktischen Vorschläge den theoretischen Anforderungen genügen, welche wir oben rücksichtlich der in der täglichen Nahrung nothwendigen Nährsubstanzen, sowie ihrer Zusammensetzung aufgestellt haben.

Wir wollen zu dem Zweck ein Beispiel durchrechnen und wählen dazu die Kostration des ersten Tages der Winterwoche unserer obigen Aufstellung.

An diesem Tage sind vorgeschlagen:

Roggenmehlsuppe nach Rezept Nr. 2.
Graue Erbsen mit Speck nach Nr. 31.
Magerkäse 150 g.

In diesen Gerichten sind, wie aus den Rezepten zu ersehen, enthalten:*)

Für 6 ₰	(200 g)	Roggenmehl mit	24 g Eiweiß;	4,2 g Fett;	144 g Kohlehydrate.
" 2 "	(27 g)	Zucker "	— "	— "	26 g "
" 18 "	(500 g)	Erbsen "	96 g "	11 g "	254 g "
" 40 "	(266 g)	Speck "	8 g "	172 g "	— "
" 2 "	(15 g)	Fett "	— "	12 g "	— "
" 15 "	(150 g)	Magerkäse "	41 g "	18 g "	7 g "
			169 g Eiweiß;	217 g Fett;	431 g Kohlehydrate.

Die noch disponiblen 37 ₰ vertheilen wir so, daß wir annehmen, es sei für 7 ₰ Magermilch und 1 kg gröberes Weizenbrot à 30 ₰ dafür angeschafft worden.

Für 7 ₰ Magermilch enthält:	20 g Eiweiß;	5,2 g Fett;	37,3 g Kohlehydrate.
" 30 ₰ gröb. Weizenbrot "	47 g "	5,1 g "	514 g "
	169 g Eiweiß;	10,3 g Fett;	551 g Kohlehydrate.
Aus den Gerichten:	169 g Eiweiß;	217 g Fett;	431 g Kohlehydrate.
	236 g Eiweiß;	227 g Fett;	982 g Kohlehydrate.

Nun hatten wir gesagt, daß Fett und Kohlehydrate sich im Verhältniß von 1 : 2½ zum Theil ersetzen können. Gefordert sind nur 150 g Fett; wir können also 227 — 150 = 77 g Fett mit 2½ × 77 g Kohlehydrate = 193 g Kohlehydrate ansetzen und erhalten somit:

236 g Eiweiß, 150 g Fett, 1175 g Kohlehydrate.

Dieses Resultat befriedigt uns nicht wegen des zu geringen Eiweißgehaltes. Indessen ist zu bemerken, daß die Zahlen in unserer Tabelle thatsächlich für die Rechnung ungünstig sind: die Preise sind hoch angesetzt und die verdaulichen Nährsubstanzen niedrig. Erbsen z. B. sind mit 35 ₰ pro kg angesetzt; in Preisverzeichnissen aus verschiedensten Orten sind sie mit 26 ₰ ausgeworfen. In dem Magerkäse für 15 ₰ rechnen wir 40 g Eiweiß; Dr. Meinert**) setzt den Preis dafür halb so hoch an und rechnet 120 g Eiweiß in der gleichwerthigen Menge. Diese Differenz allein genügt, unsere

*) Vergl. Tabelle Seite 63 u. 64.

**) Dr. Meinert. „Wie nährt man sich gut und billig?“ Seite 42 und a. O.

Zahlen auf die gewünschte Höhe zu bringen. Es sind hier eben scheinbar geringfügige Aenderungen von größtem Einfluß. Verwerthen wir noch die Vortheile billigeren Einkaufs, wodurch etwa 8 bis 10 ₰ an diesem Tage gewonnen werden, so erreichen wir ein sehr zufriedenstellendes Resultat.

In derselben Weise kann man sich mit Hülfe der Tabelle Rechenschaft über den Nährwerth der für die anderen Tage vorgeschlagenen Speisen verschaffen und wird immer finden, daß die Aufgabe richtig gelöst ist.

Somit sehen wir, daß auch der Tisch des Unbemittelten eine große Auswahl nahrhafter, schmackhafter Speisen darbietet, mit denen auch der Arbeiter sehr wohl bestehen kann.

Zum Schluß mögen noch einige allgemeine Regeln Platz finden, deren Befolgung von günstigem Erfolge ist auf den Effekt, den die genossenen Speisen auf unseren Organismus ausüben.

Dazu gehört vor allen Dingen Regelmäßigkeit in der Nahrungsaufnahme. Die Nahrung muß in entsprechenden Zwischenräumen und möglichst immer an bestimmten Stunden des Tages eingenommen werden. Auch der Magen bedarf der Ruhe, und der Organismus gewöhnt sich gern an die Innehaltung bestimmter Zeiten für die einzelnen Verrichtungen. Der Hunger stellt sich zur gewohnten Essenszeit ein und vergeht wieder, wenn diese überschlagen wird. Ohne Hunger aber soll man nie essen. Der Hunger ist nicht allein abhängig von den dem Organismus fehlenden Nährstoffmengen, sondern es spielen hier seelische Einwirkungen eine große Rolle. Durch Aerger, Schrecken, eine unangenehme Nachricht „vergeht" der Appetit; umgekehrt unterstützen angenehme Einwirkuugen auf die übrigen Sinne die Lust am Essen und befördern die Ausnützung der genossenen Speisen. Wohlgeruch der letzteren, Klarheit der Getränke, Sauberkeit des Tisches und der Gefäße sind Faktoren von solchem Einflusse; selbst Material und Form der Gefäße sind nicht gleichgültig; wer möchte z. B. Bier aus Tassen trinken! Auch individuelle Verschiedenheiten spielen eine große Rolle. Jedermann hat gewisse „Lieblingsgerichte", die

sicherlich besonders gut von ihm vertragen und ausgenutzt werden. Fehlender Appetit soll nicht durch künstliche Reizmittel angeregt werden; vielfach sind zu diesem Zwecke starke Gewürze, Branntwein rc. beliebt. Dies ist ganz verwerflich. Der Gesunde hat immer Appetit; der Kranke muß sich ärztlich behandeln lassen; meist ist die Appetitlosigkeit nur eine Folge des Branntweintrinkens. Auch Bier, vor dem Essen genommen, verdirbt den Appetit. Dagegen ist der Genuß einer mäßigen Quantität leichten Getränkes während und besonders nach der Mahlzeit zulässig.

Mäßigkeit im Essen, wie im Trinken muß noch besonders anempfohlen werden. Im Allgemeinen wird, besonders von Bemittelten, viel zu viel gegessen. Für eine gute Verdauung ist Mäßigkeit in der Nahrungsaufnahme eine Grundbedingung.

Auch vor zu schnellem Essen muß man sich hüten. Die chemische Umsetzung der Speisen soll zum Theil schon im Munde durch den Speichel geschehen; darum esse man langsam, kaue die Speisen sorgfältig und speichle die Bissen gut ein. Zum richtigen Kauen aber gehören gute Zähne. Darnm vernachlässige man die Zahnpflege nicht. Oft entstehen Magenkrankheiten nur infolge unbrauchbarer Zähne.

So greift im menschlichen Organismus Eines ins Andere.

Der Leser hat in diesem Kapitel Vieles, zum Theil nicht ganz leicht zu Verstehendes aufzunehmen gehabt. Nirgends aber bethätigt sich der praktische Werth wissenschaftlicher Forschungen so unmittelbar, als in der Ernährungsfrage, deren Studium daher zu dem Nutzenbringendsten gerechnet werden muß.

V. Die wichtigsten Regeln für die Pflege der Kranken und Säuglinge.

Die häusliche Krankenpflege leidet auch heute noch unter einer großen Zahl von Vorurtheilen, die sich im Volke aus früheren Zeiten erhalten haben, welche die wissenschaftliche Medizin trotz ihrer unleugbar glänzenden Erfolge der neueren Zeit bisher vergeblich bekämpft hat.

Zum richtigen Verständniß der am menschlichen Körper eintretenden krankhaften Veränderungen ist nur der durch Jahre lange Studien und praktische Uebungen ausgebildete Arzt fähig. Nur an einen solchen wende man sich, sobald Hülfe in Krankheitsfällen nothwendig erscheint. Durch die staatliche Anstellung von Armenärzten, durch die Einführung von Krankenkassen unter der arbeitenden Bevölkerung, mit ihren festangestellten, stets hülfsbereiten Aerzten, ist heutzutage Jedermann in den Stand gesetzt, sich die Hülfe eines approbirten Arztes zu verschaffen. In Universitätsstädten vollends kann der Aermste in den Kliniken und Polikliniken die denkbar beste, spezialistische Hülfe unentgeltlich nachsuchen. Es ist also nicht der Kostenpunkt, sondern ein altes eingewurzeltes Vorurtheil, welches das Volk immer noch bei Schwindlern aller Art, unter welchem Namen sie sich auch anpreisen mögen, Hülfe suchen läßt.

Dasselbe gilt für die Benutzung sogenannter „Geheimmittel", die Niemand helfen als dem Fabrikanten, dessen Reichthum einen Maßstab giebt für die Thorheit des betrogenen Volkes. „Universalmittel" sind undenkbar; jede Arznei muß in ihrer Dosirung dem betreffenden Individuum sorgfältig angepaßt werden; ihre Wirkung muß von sachverständiger Seite überwacht werden. Mit solchen Geheimmittelkuren geht häufig die beste Zeit verloren, die der kundige Arzt für die Wiederherstellung des Patienten verwenden konnte. Man unterlasse darum grundsätzlich die Kur-

versuche an sich selbst und an Anderen als unverantwortlichen Leichtsinn, ziehe vielmehr in allen Krankheitsfällen sofort den Arzt zu Rathe, lieber einmal unnöthig, als wie zu spät. Der Laie kann nie beurtheilen, welche schweren, gefahrdrohenden Leiden sich aus den scheinbar geringfügigsten Symptomen entwickeln können. Der Arzt übersieht dies und kann unter Umständen wirksam vorbeugen.

Wohl aber kann und muß auch der Laie am Krankenbette sich nützlich machen. Hier ist der Platz für die Frau, das junge Mädchen, die milden Sinnes, sanfter Hand, mit ausharrender Geduld die Anordnungen des Arztes geschickt und gewissenhaft ausführt und durch tausend kleine Handreichungen den Zustand des Kranken erleichtern hilft.

Auch wird der Laie öfters in die Lage kommen, bis zur Ankunft des Arztes, der, z. B. bei plötzlichen Unglücksfällen, nicht immer gleich zur Stelle sein kann, die erste Hülfe leisten zu müssen. Hier gilt vor Allem die Vorschrift, „nicht zu schaden". Durch falsches Anfassen, unrichtige Lagerung, Unterlassen gewisser, ganz einfacher Maßnahmen kann den Kranken sehr geschadet, zum mindesten ihnen unnöthiger Schmerz gemacht werden. Die Bestrebungen der „Samaritervereine" haben in dieser Beziehung dankenswerthe Kenntnisse im Volke verbreitet. Jeder, der Gelegenheit hat, denselben beizutreten, die betreffenden Lehrkurse durchzumachen, sollte dies nicht unterlassen. Das Kapitel „erste Hülfe bei plötzlichen Unglücksfällen" ist zu groß, als daß wir es hier behandeln könnten. Zudem ist es mehr Sache des Mannes, sich die bezüglichen Kenntnisse und Fertigkeiten anzueignen, da hierbei häufig außer kaltblütiger Ueberlegung auch die Aufwendung physischer Kraft von Nöthen ist, zwei Eigenschaften, die man bei Frauen seltener findet. Die Domäne der Frau ist die häusliche Pflege des Kranken, zu welcher im Folgenden eine kurze Anleitung gegeben werden soll.

Das Krankenzimmer.

Es ist noch nicht lange her, und in manchen Gegenden kann man es heute noch finden, daß man den Kranken in ein Zimmer sperrte, die Fenster und Läden schloß, sorgfältig jeden frischen Lufthauch vermied, die Wäsche nicht wechselte, Räucheressenzen verbrannte, — kurz den Kranken in verpesteter Luft und im Schmerz umkommen ließ.

Unsere jetzigen Anschauungen sind wesentlich andere.

Als Krankenzimmer — insofern man in der Lage ist, ein solches gesondert einzurichten — wählen wir einen mittelgroßen Raum, der möglichst ruhig, abseits der Straße, vielleicht nach einem Garten zu gelegen ist. Wir verhindern Lärm durch Kinder, Arbeiter, Thürknarren, Klingeln ꝛc. und richten unser Hauptaugenmerk auf die Erhaltung einer guten, wohl temperirten Luft, da die Ausdünstungen des Kranken die Luft noch stärker und schneller verunreinigen, als die des Gesunden. Das Lüften geschieht durch Oeffnen der oberen Fensterflügel, während der Kranke gut zugedeckt ist; oder man öffnet, — wo dies geht, — die Thür zum Nebenzimmer und lüftet letzteres andauernd.

Die gebrauchte Wäsche des Kranken, die Nachtgeschirre und Bettpfannen dürfen keinen Augenblick länger als nöthig im Krankenzimmer verbleiben. Geruch von Speisen, Arzneien ꝛc. muß durch Lüften beseitigt werden. Zur eventuellen Desinfektion dürfen nur geruchlose Mittel — Kohlepräparate — verwendet werden, da die anderen die Athmungsorgane des Kranken belästigen.

Das Krankenbett

wird in den meisten Fällen das auch sonst von dem Betreffenden benutzte sein. Für den Kranken ist aber eine richtige Lagerung, eine richtige Anordnung der Betten oft von sehr großem Einfluß. Kurzathmige z. B. wollen mit erhöhtem Oberkörper, fast sitzend gelagert sein; dann muß man für gehörige Unterstützung von Rücken und Kopf sorgen. Nach starkem Blutverlust muß umgekehrt der

Kopf tief zu liegen kommen, damit das Gehirn ausreichend mit Blut versehen werde. Die Unterlage sei im Allgemeinen nicht zu weich. Bei manchen langwierigen, fieberhaften Krankheiten, bei großer Benommenheit des Patienten kommt es leicht zum „Durchliegen". Die Pflegerin achte genau darauf, ob die Haut über dem Kreuz und an den Fersen sich entzündlich röthet und melde dies sofort dem Arzt. Einreiben mit Kampherspiritus oder Franzbranntwein, sowie fleißiges Waschen mit etwas Essigwasser sind gute vorbeugende Mittel. Bei eingetretenem Durchliegen aber muß der Arzt entsprechende Salbenverbände anordnen.

Die Abwartung der Kranken.

Ein Kranker ist in vieler Beziehung hülfloser als ein kleines Kind. Zu allen natürlichen Verrichtungen, die er sonst mechanisch zu thun gewöhnt war, bedarf er der Hülfe einer zweiten Person. Sache der Pflegerin ist es, darauf zu achten, daß nichts unterbleibt, was zur leiblichen und geistigen Wohlfahrt des Kranken nothwendig ist.

Auf die tägliche Reinigung, die Toilette des Kranken ist ein Hauptaugenmerk zu richten. Bei Frauen müssen die Haare besonders gut gepflegt werden, Mund und Zähne müssen fleißiger geputzt werden, wie gewöhnlich. Gesicht und Hände können unbedenklich in den weitaus meisten Krankheiten mit Wasser und Seife abgewaschen werden.

Die Nahrungsaufnahme kann der Kranke häufig aus Schwäche nicht ohne Hülfe bewerkstelligen. Man achte dabei darauf, daß der Oberkörper etwas angehoben ist und der Kranke beim Trinken und Essen ordentliche Schluckbewegungen macht, damit nichts in die Luftröhre statt in die Speiseröhre gerathe.

Für die regelmäßige und richtige Anwendung der vom Arzte verordneten Medizin ist die Pflegerin verantwortlich. Die Leibesöffnung müssen schwerer Kranke im Bett abmachen. Es wird ihnen zu diesem Zweck eine flache Porzellanschüssel (Bettpfanne) unter-

geschoben, die nach dem Gebrauch sofort aufs Sauberste zu reinigen ist.

Für viele Krankheiten ist die Beobachtung der Körpertemperatur unerläßlich. Man bedient sich dazu besonderer Thermometer, die etwa von 29 bis 43° C. reichen und in 1/10 Grade eingetheilt sind. Diese werden in die von Schweiß sorgfältig gereinigte Achselhöhle gesteckt und zeigen nach etwa 10 Minuten die abzulesende Temperatur, die beim Gesunden etwa 37,5° beträgt. Jede Abweichung von dieser Norm, die mehr als etwa 1° beträgt, ist als beängstigendes Symptom aufzufassen.

Hausmittel.

In jeder Familie sollte eine Anzahl Apparate und Medikamente vorräthig sein, die dem Arzte sofort bei seiner Ankunft zur Verfügung stehen, oder die auf seine Anordnung sofort gebraucht werden können. Dies gilt besonders dann, wenn eine Apotheke nicht in der Nähe der Wohnung ist.

An Instrumenten nennen wir: einen Krankenthermometer, einen Zimmer- und Badethermometer, eine Klystierspritze oder einen Irrigator mit Schlauch und Ansatzrohren, eine Eisblase. Ferner ist etwas Verbandzeug vorräthig zu halten: Mull- und Leinenbinden, desinfizirte Watte, Karbolsäure in fünfprozentiger Lösung. (Vor jeder Anwendung der letzteren ohne ärztliche Vorschrift muß gewarnt werden!)

An Medikamenten führe man verschiedene Theesorten: Pfefferminz-, Flieder-, Lindenblüthen-, Fenchel-, St. Germain-Thee; ferner etwas Schwefeläther, Kampher, Salmiakgeist, Wein, Senfpapier; ferner Kochsalz, doppeltkohlensaures Natron, chlorsaures Kalium, übermangansaures Kalium. Ricinusöl und etwas Opiumtinktur — letztere nur auf ärztliche Verordnung erhältlich — vervollständigen die Hausapotheke.

Die Pflege der Säuglinge.

Die neugeborenen Kinder sind ebenso hülflos und verlangen dieselbe Pflege und Abwartung wie Kranke. Diese Pflege der Kleinen ist immer Sache der Mutter oder älteren Schwester, Anverwandten 2c., jedenfalls eine rein weibliche Beschäftigung. Sie bezieht sich hauptsächlich auf Sorge für entsprechende Nahrung und peinlichste Reinlichkeit.

Die Nahrung der Neugeborenen

bildet naturgemäß die Muttermilch. Nur diese oder ähnlich zusammengesetzte Milch können die kindlichen Verdauungsorgane vertragen. Jedes Mehl ist Gift für die Kleinen, da es durch die saure Gährung den Darm reizt und Katarrhe erzeugt. Oft ist aber die Mutter nicht in der Lage, selbst zu stillen, und eine Amme kann der Arme nicht bezahlen. Hier muß die künstliche Ernährung an die Stelle treten, die freilich immer nur ein sehr mangelhafter Ersatz für die Muttermilch ist. Den nächstliegenden Ersatz bildet die Milch unserer Haussäugethiere. Stuten- und Eselinnen-Milch, die der Muttermilch am ähnlichsten, sind schwer zu beschaffen und theuer. Man bedient sich daher der Kuhmilch, die aber als Kindernahrungsmittel gewissen Anforderungen genügen muß. Die Milch soll von Kühen kommen, die mit „Trockenfutter", d. h. mit gutem, trockenem Heu, ernährt werden, weil andere Nahrung, Rüben, Abfallsprodukte 2c., häufig Stoffe enthalten, die in die Milch übergehen und dem Kinde schaden. Im Sommer darf den Kühen auch trocken geschnittenes Grünfutter von Trockenwiesen gereicht werden.

Diese gute Kuhmilch darf nun aber, entsprechend ihrem Gehalt an festen Stoffen, den ganz kleinen Kindern nicht unverdünnt gereicht werden.

Bei der großen Wichtigkeit des Gegenstandes wollen wir nachstehend ein bewährtes Schema für die künstliche Ernährung von Säuglingen wiedergeben.

Tagesnahrung eines Säuglings.

	bis zur 3. Woche g	von der 3. bis zur 5. Woche g	von der 5. bis zur 12. Woche g	von der 12. bis zur 20. Woche g	von der 20. bis zur 30. Woche g	von der 30. bis zur 40. Woche g
Kuhmilch	200	266	450	550	700	800
Wasser	584	510	716	604	450	350
Rahm	16	24	34	46	50	50
Zucker	25	25	25	25	25	25
	in 8 Rationen à 100 g	in 8 Rationen à 100 g	in 8 Rationen à 150 g	in 8 Rationen à 150 g	in 6 Rationen à 200 g	in 6 Rationen à 200 g

Von wesentlichster Bedeutung bei der künstlichen Ernährung mit Kuhmilch aber ist es, daß die Milch frei von Gährung, keimfrei, „sterilisirt" sei! Dies wird durch Abkochen erreicht, am sichersten in den verschiedenen, eigens für diese Zwecke konstruirten Apparaten, so dem sehr empfehlenswerthen Soxhletschen oder dem Soltmannschen. Kann man einen solchen nicht beschaffen, so muß die Milch sofort nach Empfang aufgekocht werden, dann aber jede einzelne Portion nach gehöriger Verdünnung kurz vor dem Gebrauch noch einmal auf Siedhitze gebracht und dann zum Trinken auf etwa 40° C. abgekühlt werden.

Wo Kuhmilch frisch nicht zu haben ist, kann man sich der „kondensirten Schweizermilch" oder des „Biedertschen Rahmgemenges" bedienen. Die im Handel käuflichen „Kindermehle" kommen erst in zweiter Linie in Frage. Suppen aus denselben dargestellt, mögen an Stelle des Wassers zur Verdünnung der Milch mit Vortheil angewandt werden. Für sich allein sind sie aber kein rationelles Kindernährmittel, weil sie an das Verdauungsvermögen der Säuglinge unerfüllbare Anforderungen stellen. Eine gute, aber etwas umständliche Vorschrift für Kindernahrung gab Liebig; da nämlich den Kleinen die zur Mehlverdauung nothwendige Speichelmenge fehlt, fügte er der Nahrung Malz bei,

welches bei Körpertemperatur und bei dem Säuregrad des Magens als Mehl verdauendes Ferment wirksam ist. Liebigs ursprüngliche Vorschrift lautet: 15 g Weizenmehl, 15 g Gerstenmalzmehl, 150 g frische Kuhmilch und 1/2 g krystallisirtes kohlensaures Kalium werden bei ganz gelinder Wärme verrührt, bis der Brei dünnflüssig wird.

Die meisten Störungen des Wohlbefindens der Säuglinge gehen von dem Magendarmkanal aus. Vielfach werden die Kleinen von den Winden im Leib geplagt. Hier thut etwas Fenchelthee gute Dienste. Bei allen ernsteren Erkrankungen aber, besonders bei der häufigen „Sommerdiarrhoe“, dem „Brechdurchfall“ ꝛc. hole man ungesäumt den Arzt.

Neben der rationellen Ernährung bildet die Reinlichkeit die Hauptsorge für die Neugeborenen. Dieselben sind naturgemäß häufiger Beschmutzung durch ihre eigenen Exkremente ausgesetzt; daher ist es eine sehr löbliche Gewohnheit, die Kleinen täglich zu baden. Das Wasser für diese Vollbäder habe eine Temperatur von etwa 28° R., ein kleiner Zusatz von rohem Salz, auch etwas Kalmus oder Kleie, wirkt vortheilhaft auf die Hautthätigkeit.

Außerdem muß die Gegend zwischen den Beinen so oft als möglich mit gewöhnlichem, stubenwarmem Wasser abgewaschen werden, das beste Mittel, ein Wundwerden der Haut an dieser Stelle zu verhüten. Unterstützt wird die Wirkung durch Einpudern mit gewöhnlichem Puder — Amylum — oder Bärlappsamen.

Auch der Kopfhaut wende man besondere Aufmerksamkeit zu, damit die häßliche Grindbildung verhütet werde. Der Mund muß jedes Mal vor und nach dem Trinken mit einem reinen, feuchten Läppchen, das man sich um den Finger gewickelt hat, ausgewischt werden. Haben sich trotzdem „Schwämmchen“ gebildet, d. h. ein weißlicher Belag auf Zunge und Rachenschleimhaut, so bediene man sich zur Reinigung des Mundes einer einprozentigen Boraxlösung.

Die Windeln müssen so oft als möglich gewechselt werden;

zur Vermeidung der Harnstoffzersetzung brühe oder koche man sie nach dem Gebrauch und wasche sie sorgfältig aus.

Als dritte Bedingung für die gedeihliche Entwickelung des kleinen Kindes ist die Wärme anzuführen. Ein Säugling braucht viel höhere Temperatur als der Erwachsene. Er muß auch in den Sommermonaten durch seine Kleidung gut geschützt sein. Man hüte sich aber vor dem unnöthig festen Wickeln. Der Neugeborene kann aus anatomischen Gründen seine Beine nicht ausstrecken. Es ist also eine Quälerei für ihn, wenn er durch Binden und Tücher dazu gezwungen wird. Der Oberkörper werde mit einem kurzen Hemdchen und wollenen Jäckchen bekleidet. Der Unterkörper wird zunächst von einer Windel, dann von einem wollenen Tuch so lose eingehüllt, daß die Beine freien Spielraum haben. Dann fühlt sich das Kindchen wohl, schreit nicht, schläft den größten Theil des Tages und meldet sich nur, wenn es der Hunger zur Nahrungsaufnahme auffordert.

Gedruckt in der Königl. Hofbuchdruckerei von E. S. Mittler & Sohn,
Berlin SW., Kochstraße 68—70.